Anleitung für Excel-Trainingsplanung von Daniel Krause-Pongratz (www.hannahpongratz.de)

Eingaben	2		
Planungsgrundsätze Jahresplan Schwerpunkte	3		
		Trainingsplanung	5
		Kraft&Ausdauer	6
Technik&Taktik	7		
Regeneration	7		
Kodierung	8		
Auswahl	10		
Gewicht & Größe	11		
Wettkämpfe	11		

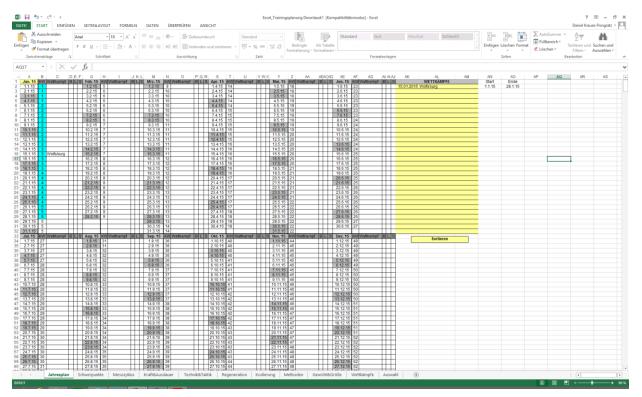
Eingaben

- Eingaben sollen/können nur in den gelben Feldern gemacht werden. Alle anderen Felder sind geschützt, so dass man nicht aus Versehen Formeln löscht.
- Der Blattschutz kann für eigene Änderungen ohne Passwort aufgehoben werden.

Planungsgrundsätze

- Geplant wird in sog. Mesozyklen, die eine flexible Länge bis zwei Monate umfassen können. Die Länge kann sich an Wettkampfterminen oder bestimmten Projektterminen orientieren.
- Mehr als die Hälfte der Trainingszeit soll beim Klettern von mittelschweren und schweren Routen eingesetzt werden.
- Im Kraft&Ausdauer Bereich werden Schwerpunkte gesetzt. Hier sollte man v. a. an den Schwächen arbeiten. Kraftzuwächse brauchen aber Zeit, so dass es durchaus sinnvoll sein kann, Schwerpunkte über mehrere Monate beizubehalten. Grundsätzlich gilt, dass auch Kinder bei sozialer, emotionaler und kognitiver Reife (ab 7./8. Lebensjahr) bei sauberer Ausführung Krafttraining an Geräten, mit Hanteln und mit Eigengewicht durchführen sollen, da ein beträchtlicher Maximal- bzw. Ausdauerkraftzuwachs erzielt werden kann. Eine sehr gute kurze Einführung ist im Internet zu finden unter http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/fileadmin/content/archiv2009/heft02/11_uebersicht_granacher_bb%5B1%5D.pdf.
- Alle Übungen im Bereich Kraft&Ausdauer werden einer Bewegungsanforderung zugeteilt. Weil Klettern komplexe Bewegungen verlangt, bei denen immer eine ganze Kette von Muskeln – sog. Muskelschlingen – zum Einsatz kommen, werden primär auch nicht einzelne Muskeln mit isolierten Bewegungen, sondern v. a. Bewegungsabläufe trainiert. Von dieser Regel kann und soll bei besonderen Schwächen oder in der Reha nach Verletzungen abgewichen werden.
- Die Anforderungen Kraft und Ausdauer unterscheiden sich darin, dass es im Klettern einerseits die Anforderung gibt, eine Bewegung möglichst häufig nacheinander bzw. innerhalb kurzer Zeit ausführen zu können bzw. alternativ eine Bewegung längere Zeit einfrieren zu können (z. B. einarmiges Blockieren) oder andererseits durch die Bewegung eine möglichst maximale Bewegungsenergie auszulösen (z. B. den Köper an den Armen hochziehen und dabei möglichst hoch nachgreifen zu können wie beim Doppeldynamo). Grundsätzlich braucht man für jede Bewegung ein Mindestmaß an Maximalkraft. Bei Ausdaueranforderungen nützt einem aber zusätzliche Maximalkraft wenig. Im Gegenteil, mehr Maximalkraft führt zu mehr Muskelmasse und damit zu mehr Gewicht, Dies kann zum Nachteil werden (man schaue sich mal die Figur von Langstreckenläufern an).
- Alle Übungen im Bereich Technik&Taktik werden ebenfalls Anforderungsbereichen zugeordnet, die <u>mir sinnvoll scheinen</u>. Diese Kategorien können aber verändert werden. Wie du das machst, findest du im Kapitel bzw. auf dem Tabellenblatt "Auswahl". Die Bereiche sind je nach Leistungsstand von unterschiedlicher Bedeutung. Manche gehören in die Grundausbildung, manche spielen erst im Leistungsklettern eine Rolle. Trotzdem kann es auch für erfahrene Kletterer immer wieder interessant sein, sich der Grundtechniken zu erinnern und sie bewusst einzusetzen.
- Das Dehnen wurde in drei sog. Pflichtbereiche unterteilt. Jeden der Bereiche solltest du 2maximal 5mal pro Woche intensiv dehnen

Jahresplan



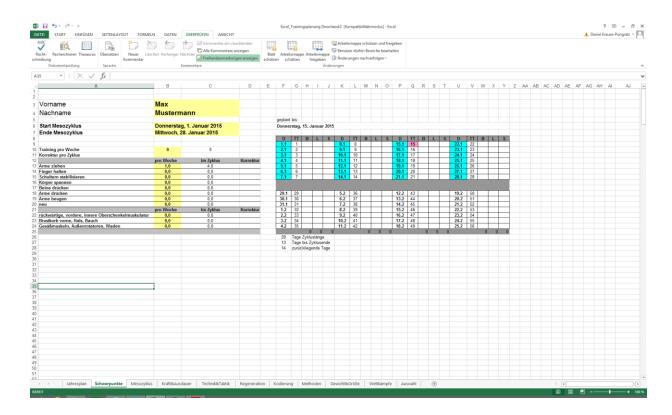
Gib im Feld A1 den ersten Tag des Jahres ein (z. B. 1.1.2014). Der Rest des Kalenders wird automatisch ausgefüllt. Die Wochenenden werden automatisch grau eingefärbt.

Der Kalender zeigt in hellblau den eingestellten Trainingszyklus an (sofern einer eingegeben ist). Wie du einen Trainingszyklus eingibst, wird im nächsten Kapitel erklärt.

Jeder Tag hat drei schmale Spalten mit der Überschrift B, L oder S für Bouldern, Lead (Seilklettern) oder Speed. Hier kannst du eingeben, welche Disziplin in welcher Zeit besonders trainiert werden soll (weil z. B. ein entsprechender Wettkampf ansteht). Gib einfach ein kleines x ein und das Feld wechselt die entsprechende Farbe.

Im gelben Bereich rechts kannst du deine Wettkampftermine eingeben. Durch Klick auf das gelbe Feld" Sortieren" werden die Termine dem Datum nach geordnet. Die Termine werden zudem automatisch in den Jahreskalender übernommen.

Schwerpunkte



Hier gibst du zuerst deinen Namen, den Zyklusstart und das Zyklusende ein (Datum ohne Tag genügt, der Wochentag wird dann automatisch ermittelt).

Darunter gibst du nun deine Trainingsziele ein.

Training pro Woche: Gib hier deine normale Zahl an Trainings pro Woche ein. Daneben wird automatisch die Anzahl der Trainingseinheiten in dem von dir gewählten Zyklus errechnet.

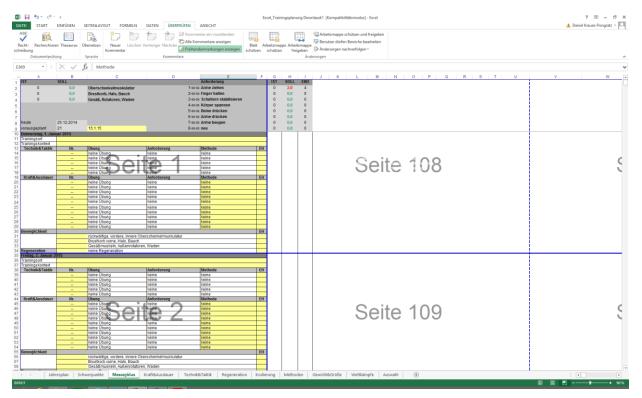
Korrektur pro Zyklus: Hier kannst du die Trainingsanzahl im Zyklus nochmals nachträglich korrigieren (z. B. wenn du mehrere Tage auf Klassenfahrt bist und nicht trainieren kannst, krank bist o. ä.)

Darunter kannst du dann die Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche in den Schwerpunkten eingeben. Daneben berechnet es wieder automatisch die entsprechende Anzahl an Trainings in deinem Zyklus und es besteht die Möglichkeit der Korrektur. Den Schwerpunkt "neu" musst du nicht weiter beachten. Er ist ein Platzhalter, falls später mal weitere Schwerpunkte hinzukommen.

Dasselbe darunter nochmals deine Dehnübungen.

Rechts daneben siehst du deinen gewählten Zyklus nochmals in der Übersicht.

Trainingsplanung



Der Kopfbereich dieser Seite bleibt immer sichtbar, auch wenn du nach unten scrollst, In diesem Kopfbereich siehst du die laufende Dokumentation deines Trainings.

Im gelben Feld C9 gibst du das Datum ein, bis zu dem du planst. Sinnvoll ist es, ca. eine Woche vorauszuplanen.

Im hellgrauen Bereich in der linken oberen Ecke und rechts neben der Spalte mit den Anforderungen erscheinen die IST- und SOLL-Werte. Was jeweils rot ist, sollte trainiert werden.

Für die einzelnen Tage kannst du jeweils über ein Dropdown den Trainingsort und den Trainingskontext eingeben. Wie du die Auswahl für diese Dropdown-Menüs zusammenstellt, findest du im Kapitel bzw. auf dem Tabellenblatt "Auswahl".

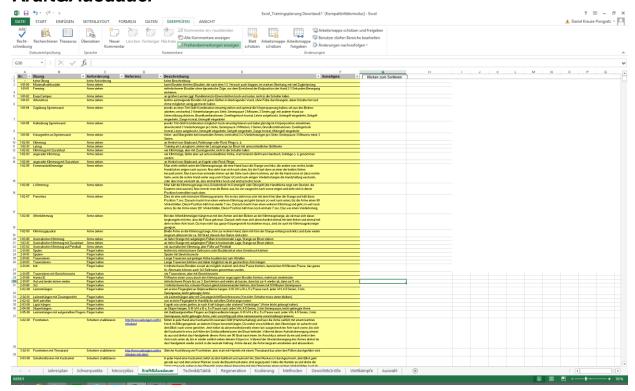
Übungen für Technik&Taktik und für Kraft&Ausdauer wählst du über die Eingabe des entsprechenden Kodes. Jede Übung hat einen solchen Kode. Wie du die Übungen und deren Nummern erfasst, findest du im Kapitel bzw. auf den Tabellenblätter Technik&Taktik und Kraft&Ausdauer. Mit der Zeit kennst du die Nummern auswendig oder du schaust in den entsprechenden Tabellenblätter kurz nach (ich ordne dabei zwei Tabellenblätter nebeneinander an).

Im Bereich Kraft&Ausdauer kannst du noch eine Trainingsmethode auswählen. Gerade bei jungen Kletterern sollte hier mit höheren Wiederholungszahlen bzw. niedrigeren Gewichten gearbeitet werden. Erst bei zunehmendem Alter, im Lauf der Pubertät kann hier auch vermehrt maximalkräftig mit hohen Gewichten und geringen Wiederholungszahmen trainiert werden.

Die Spalte EH steht für Einheit. Hier kann z. B. durch m oder a angegeben werden, ob man morgens oder abends trainieren will. Gerade bei Splitt-Training eine wichtige Planungskomponente. Hier gilt: Maximalkrafttraining nur in ausgeruhtem Zustand (als zuerst im Training), während Ausdauerübungen auch in vorermüdetem Zustand sinnvoll ist.

Bei Beweglichkeit gibst du ein kleines x für den Bereich ein, den du dehnen willst.

Kraft&Ausdauer



Hier kannst du deine Übungen eingeben. Hier sind bereits Übungen drin, die du aber nach Belieben löschen oder ergänzen kannst. Wenn du neue Übungen eingeben willst, dann füge sie einfach am Ende der Liste ein. Wenn du dann auf die Schaltfläche "Klicken zum Sortieren" drückst, werden die Übungen nach Nr. geordnet.

Jede Übung soll eine eindeutige Nummer (Spalte A) erhalten. Ich habe mich für eine bestimmte Kodierung entschlossen, die im Tabellenblatt "Kodierung" zusammengefasst ist. Eingeben muss man nur eine 5-stellige Nummer, die Zwischenstriche werden automatisch gesetzt.

Gib der Übung dann einen eindeutigen Namen.

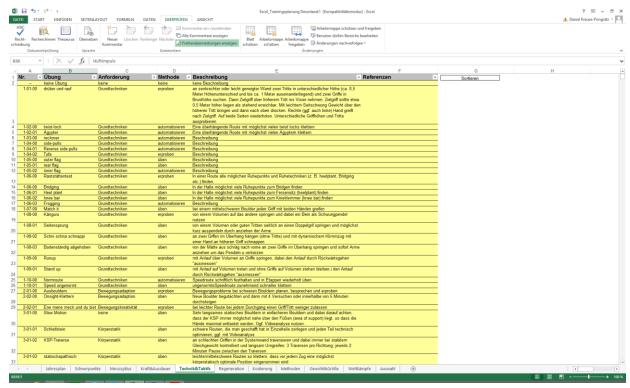
Ordne jede Übung einer Anforderung zu. Nutze hierfür das Dropdown-Menü dieses Feldes.

In der Spalte Referenz kannst du eine Internetadresse hinterlegen, auf der die Übung beschrieben oder gezeigt wird.

In der Spalte Beschreibung wird die Übung dann noch beschrieben.

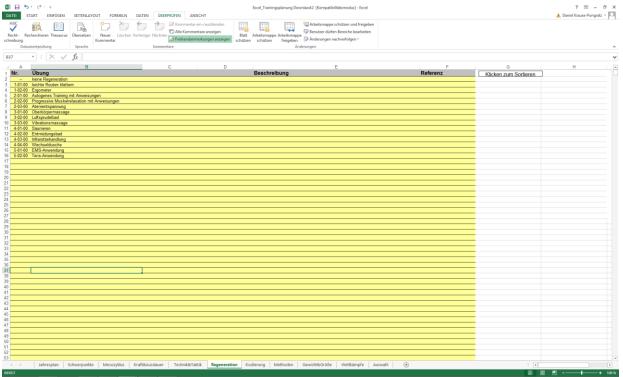
Für alle Übungen gibt es Filtermöglichkeiten in der obersten Zeile. Willst du z. B. nur die Übungen im Bereich "Arm ziehen" anzeigen lassen, um dir einige für dein Training rauszusuchen, dann klick auf die nach unten gerichtete Pfeilspitze neben der Spaltenüberschrift "Anforderung" und wähle die entsprechende Kategorie. Willst du wieder alle Übungen sehen, dann nutze den Filter wieder und wähle nun "Alle". VORSICHT: Achte bei der Eingabe von neuen Übungen darauf, dass kein Filter eingeschaltet ist.

Technik&Taktik



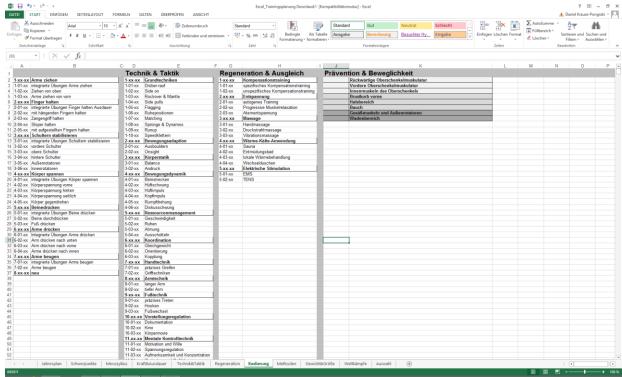
Dieses Tabellenblatt funktioniert analog zum Tabellenblatt Kraft&Ausdauer. Zusätzlich sind hier noch die Methoden fest zugeordnet. Näheres zu den Methoden findest du auf dem Tabellenblatt "Methoden".

Regeneration



Hier können mit entsprechender Kodierung Regenerationsmaßnahmen eingetragen werden, die dann in der Planung zur Verfügung stehen.

Kodierung



Ich habe versucht, die Anforderungen an Kraft und Ausdauer und an Technik und Taktik zu systematisieren. An dieser Systematik arbeite ich immer wieder, d. h. das letzte Wort ist hier noch lange nicht gesprochen.

Methoden

Auf dem Tabellenblatt Methoden sind die gängigen Trainingsmethoden kurz beschrieben. Dabei habe ich die Methoden im Kraft & Ausdauerbereich farblich drei Bereichen zugeordnet:

- Rot = Maximal- und Schnellkraft
- Grün = anaerobe Ausdauerkraft (Muskel übersäuert zusehend, z. B. gehen Arme zu)
- Gelb = aerobe Ausdauerkraft (Muskel kann bis zur Ermüdung die Bewegung wiederholen, keine Übersäuerung)

Diese Trainingsmethoden und Bereiche sind nicht klar gegen einander abzugrenzen, sondern gehen fließend ineinander über. Insofern sind auch die Angaben zur Durchführung nur Anhaltpunkte und keine in Stein gemeißelten Regeln.

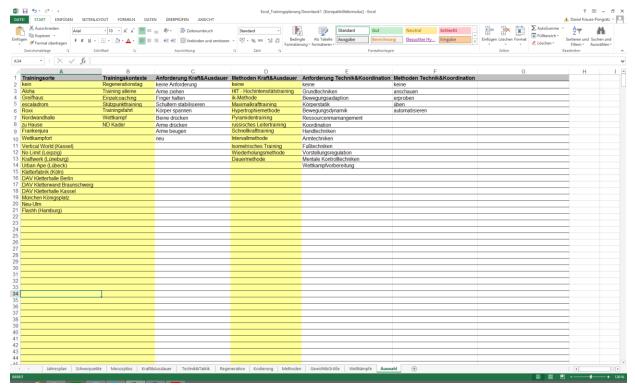
Bei Technik&Taktik unterscheide ich zwischen vier unterschiedlichen Ansätzen:

- Anschauen ist der erste Schritt beim Lernen. Dabei soll ein Bild entstehen, wie eine Bewegung/Handlung ausgeführt wird. Diese Anschauen kann der Trainer, ein Trainingspartner, ein Video etc. geben.
- Erprobung ist der Weg zum ersten geglückten Versuch.
- Übung ist die Wiederholung des Versuchs mit dem Ziel, die Bewegung/Handlung relativ sicher ausführen zu können
- Ein sehr häufiges Wiederholen der Bewegung/Handlung, so dass diese "im Schlaf" beherrscht wird und man sich auf anderes konzentrieren kann

Grundsätzlich durchlaufen alle Lernprozesse diese vier Stadien. Oft ist der Schritt, etwas Neues zu erproben nicht leicht. Man begibt sich in den Bereich der Unsicherheit, wirkt wenig souverän, vielleicht sogar tölpelhaft. Noch schlimmer ist es, wenn Leute dabei zuschauen. ABER: Erproben ist der erste notwendige Schritt der Weiterentwicklung. Ohne geht es nicht!

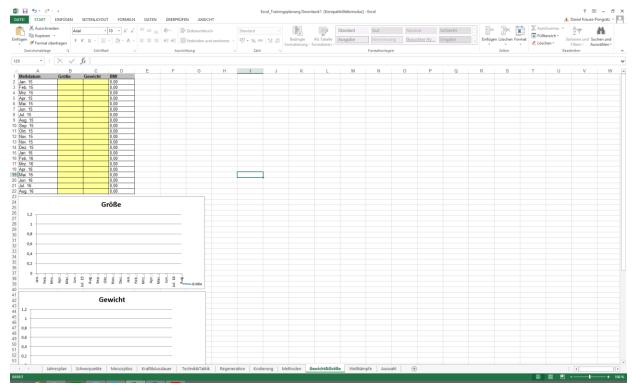
Neu habe ich auch die grundsätzlichen Methoden des Dehnens eingefügt.

Auswahl



Auf diesem Tabellenblatt kannst du Trainingsorte, Trainingskontexte (z. B. Wettkampfgruppe oder Stützpunkttraining) und die Trainingsmethoden im Bereich Kraft&Ausdauer (siehe Tabellenblatt "Methoden" eingeben, die dann im Dropdownmenü in der Trainingsplanung zur Verfügung stehen.

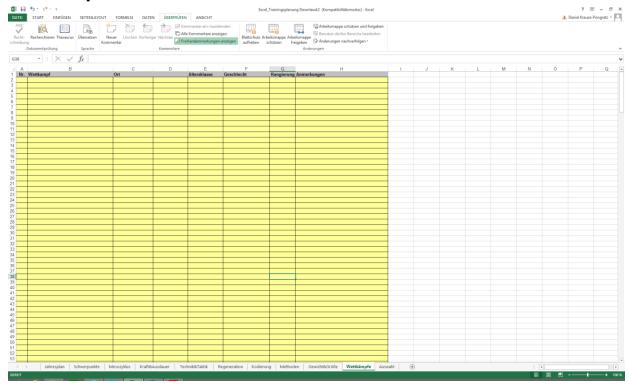
Gewicht & Größe



Gib hier monatlich deine Größe und dein Gewicht ein. Der BMI wird automatisch berechnet. Gerade bei jungen Athleten ist die Entwicklung interessant. Vorsicht: Die Empfehlungen zum BMI gelten für Kinder und Jugendliche nur sehr eingeschränkt. Gewichtszunahme ist normal und erwünscht.

Die Grafiken darunter werden automatisch ausgefüllt und zeigen dir über die Monate deine Entwicklung.

Wettkämpfe



Hier kannst du – falls du welche machst – deine Wettkämpfe eintragen.