

5

EDITION LEICHTATHLETIK

RAHMENTRAININGSPLAN FÜR DAS AUFBAUTRAINING

WURF

DLV (Hrsg.)



DEUTSCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND



MEYER
& MEYER
VERLAG

Rahmentrainingsplan

für das Aufbautraining

Wurf

Dieses Buch entstand mit Unterstützung von
MONDO WEINBERGER SPORTBODENBAU

Erstellt von:
Lutz KÜHL

In Zusammenarbeit mit
Klaus BARTONIETZ, Marion BECKER, Siegfried BECKER,
Gerhard BÖTTCHER, Michael DEYHLE, Eberhard GAEDE,
Werner HARTMANN, Manfred LOSCH, Eva RAPP,
Bernd THOMAS, Ralf WOLLBRÜCK, Helge ZÖLLKAU

Redaktion:
Helmar HOMMEL

Fotos/Bildreihen:
Helmar und Gabriele Hommel (Hommel AVS)
Zeichnungen / Grafiken:
Susanne Dalley, Helmar Hommel

2. Auflage 1993

EDITION LEICHTATHLETIK BAND 5

Deutscher Leichtathletik-Verband (Hrsg.)

Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining Wurf



Meyer & Meyer Verlag

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

**Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining / Deutscher Leichtathletik
Verband (DLV, Hrsg.). – Aachen : Meyer & Meyer.
teilw. hrsg. von Winfried Joch
NE: Joch, Winfried [Hrsg.]; Deutscher Leichtathletik-Verband**

Wurf / Erstellt von : Lutz Kühl. Red.: Helmar Hommel. - 3. Aufl. - 1997
(Edition Leichtathletik ; Bd. 5))
ISBN 3-89124-143-7
NE: Kühl, Lutz; Hommel, Helmar [Red.] ; GT

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung
sowie das Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf
in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes
Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder
unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1993 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
2. Auflage 1993
3. Auflage 1997

Umschlaggestaltung: Walter J. Neumann, N&N Design-Studio, Aachen
Umschlagbelichtung: frw, Reiner Wahlen, Aachen
Titelfoto: Hanns Krebs, Marktoberdorf
Druck: Druckerei Queck, Jüchen
Redaktion: Helmar Hommel
Printed in Germany
ISBN 3-89124-143-7

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Einführung	11
2. Ziele und Aufgaben des Aufbautrainings im Block Wurf	15
2.1 Pädagogisch-psychologische Schwerpunkte	19
2.2 Periodisierung: Einfach- und Doppelperiodisierung	21
3. Blockspezifisches Modell der sportlichen Höchstleistung	25
4. Leistungsanforderungen im Aufbautraining.....	29
4.1 Leistungsvoraussetzungen.....	31
4.2 Konstitutionelle Parameter	31
4.3 Koordinationsvermögen.....	32
5. Allgemeine konditionelle Voraussetzungen.....	33
5.1 Das Krafttraining.....	35
5.1.1 Arten des Krafttrainings.....	41
5.1.2 Jahresplanung	42
5.1.3 Übungsangebote zur allgemeinen Kraftentwicklung	43
5.1.4 Abschlußbemerkungen zum Krafttraining	57
5.2 Schnelligkeit – Sprinttraining für Werfer.....	58
5.2.1 Laufkoordination und Schnelligkeit	58
5.2.2 Schnelligkeitsschulung durch Sprints	58
5.2.3 Hürdenlaufen	59
5.3 Sprungkoordination und Sprungkraft	60
5.3.1 Das „Sprung-ABC“	60
5.3.2 Reaktiv-horizontale Sprünge.....	60
5.3.3 Reaktiv-vertikale Sprünge	61
5.4 Ausdauer	62
5.5 Beweglichkeit	63

6.	Trainingsmethodik der Haupttrainingsbereiche.....	67
6.1	Technische Ausbildung.....	67
6.2	Vielseitig-allgemeines Training	70
6.3	Krafttraining	73
6.4	Spezielles Krafttraining	75
7.	Periodisierung	77
8.	Protokollierung	101
9.	Technik der Disziplinen.....	106
9.1	Kugelstoß	106
9.1.1	Angleittechnik.....	106
9.1.1.1	Technikbeschreibung.....	106
9.1.1.2	Methodische Hinführung	110
9.1.1.3	Beurteilungskriterien	115
9.1.1.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten	115
9.1.1.5	Kriterien einer effektiven Technik.....	120
9.1.1.6	Bildreihenbeispiele	122
9.1.2	Drehtechnik.....	126
9.1.2.1	Technikbeschreibung.....	126
9.1.2.2	Methodische Hinführung	128
9.1.2.3	Beurteilungskriterien	130
9.1.2.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten	131
9.1.2.5	Kriterien einer effektiven Technik.....	134
9.1.2.6	Bildreihenbeispiel	135
9.2	Diskuswurf	138
9.2.1	Technikbeschreibung.....	138
9.2.2	Methodische Hinführung	150
9.2.3	Beurteilungskriterien	153
9.2.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten	153
9.2.5	Kriterien einer effektiven Technik.....	155
9.2.6	Bildreihenbeispiele	161

9.3	Speerwurf	166
9.3.1	Technikbeschreibung.....	166
9.3.2	Methodische Hinführung.....	177
9.3.3	Beurteilungskriterien.....	182
9.3.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten.....	182
9.3.5	Kriterien einer effektiven Technik.....	189
9.3.6	Bildreihenbeispiele.....	191
9.4	Hammerwurf	196
9.4.1	Technikbeschreibung.....	196
9.4.2	Methodische Hinführung.....	211
9.4.3	Die technische Ausbildung.....	213
9.4.4	Häufig auftretende Fehler und Korrekturmöglichkeiten.....	215
9.4.5	Kriterien einer effektiven Technik.....	217
9.4.6	Bildreihenbeispiel.....	219
10.	Komplexe Anforderungsprofile in den Disziplinen	229
10.1	Kugelstoßen.....	229
10.1.1	Kugelstoßen männlich.....	229
10.1.2	Kugelstoßen weiblich.....	230
10.2	Diskuswurf.....	231
10.2.1	Diskuswurf männlich.....	231
10.2.2	Diskuswurf weiblich.....	232
10.3	Speerwurf.....	233
10.3.1	Speerwurf männlich.....	233
10.3.2	Speerwurf weiblich.....	234
10.4	Hammerwurf.....	235
10.4.1	Hammerwurf männlich.....	235
10.4.2	Hammerwurf weiblich.....	235
11.	Belastungsparameter	237
11.1	Erläuterungen zu den Belastungsparameter-Vorschlägen.....	237
11.2	Terminologie.....	239
11.3	Belastungsparameter-Vorschläge.....	242
11.3.1	Kugelstoßen.....	242
11.3.2	Diskuswurf.....	246

11.3.3	Speerwurf	248
11.3.4	Hammerwurf	252
12.	Übungsprogramme zur Erhaltung der Beweglichkeit	255
13.	Literatur	261

Hinweis: Am Ende des Buches befindet sich ein separater Beitrag „Laufbahn- und Sportbodenbeläge für die Leichtathletik aus der Sicht der Sportwissenschaften“

Vorwort

Von den ersten Vorarbeiten bis zur Herausgabe eines „Gesamtwerkes“ vergehen gewöhnlich mehrere Jahre. Mitte der 80iger Jahre haben die DLV-Trainer mit der Veröffentlichung von Arbeitspapieren begonnen, ihre Lehrmeinung allen Trainern, Übungsleitern und weiteren Leichtathletikinteressenten bekannt zu machen.

Die Buchreihe „Edition Leichtathletik“ des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV), von meinem Amtsvorgänger Prof. JOCH initiiert, startete 1991 mit dem „Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining“. Es folgten die Rahmentrainingspläne für das Aufbautraining im Lauf (Dezember 1991), Sprint (1992) und Mehrkampf (1993), außerdem 1992 ein Band über die „Grundprinzipien“, in dem theoretische Ausgangspunkte zur Planung und Durchführung von Training in der Ausbildungsetappe des Aufbautrainings dargelegt worden sind.

Mit dem nunmehr erschienenen „Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining – Wurf“ bzw. dem in Kürze folgenden für den Sprung findet diese Reihe einen vorläufigen Abschluß.

Damit stehen umfangreich, ausführlich genug begründet und übersichtlich geordnet die Erfahrungen von fast 50 Trainern des DLV einer breiten Leichtathletik- und Sportöffentlichkeit zur Verfügung. Diese DLV-Trainingskonzeption, die aus den Erfahrungen des ehemaligen Deutschen Verbandes für Leichtathletik (DVfL) und dem Deutschen Leichtathletik-Verband zu einer Einheit zusammengewachsen ist, hat bereits mit dem Erscheinen der bisherigen fünf Bände eine breite Anerkennung gefunden.

Die Rahmentrainingspläne für das Aufbautraining sind verbindlicher Lehr- und Prüfungsstoff für die Aus- und Fortbildung von Trainern. Der „Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining“ wird vor allem bei der Aus- und Fortbildung der F-Übungsleiter genutzt.

Die hiermit geschaffenen Grundlagen müssen aber zukünftig noch wirksamer für die Praxis getaltet werden. Sie sollten uns Ansporn sein, handhabbare Studien-, Lehr- und Prüfungsmaterialien herzustellen oder die bisher noch wenig bedachte Kinderleichtathletikso darzustellen, daß auch die in Bedrängnis geratene Schulsportart Leichtathletik daraus Nutzen ziehen kann; in jedem Fall sind die Rahmen unter bestimmten Sichtweisen auszufüllen und immer wieder zu aktualisieren.

Schließlich bedankt sich der Deutsche Leichtathletik-Verband bei allen, die am Zustandekommen der sieben Bände mitgewirkt haben.

Der Verlag MEYER & MEYER (Aachen) hat mit seiner neuen Reihe „Edition Leichtathletik“ einen wichtigen Beitrag zur Verbreitung der modernen Trainingskonzeption der Leichtathletik geleistet.

In gleicher Weise danken wir der Firma MONDO WEINBERGER Sportbodenbau für die großzügige finanzielle Unterstützung.

Nicht zuletzt gebührt Dank allen Trainern als Mitautoren, in besonderem Maße den Bundestrainern Herbert CZINGON und Helmar HOMMEL, die die redaktionelle Bearbeitung, auch die mühevollen Kleinarbeit besorgten.

Darmstadt
im September 1993

Prof. Dr. Herbert Hopf
Lehrwart des DLV