

# Jahresplanung 2017

## Allgemeines

Für einen Athleten ist es nicht möglich während des ganzen Jahres in Top Wettkampfform zu sein. Die Saison ist geprägt von Form aufbauen, Form erhalten und Form verlieren. Aus diesem Grunde wurde diese Jahresplanung erstellt. Sie soll eine Richtschnur sein für alle Kadersportler und Trainer um zum richtigen Zeitpunkt in Bestform zu sein.

Die vorliegenden Jahresplanungen beruhen auf der Punkteliste der SKF. Sie sind ausgerichtet auf unsere Top Sportler. Diese Sportler haben ihr Umfeld angepasst und ihr Leben nach dem Sport den sie betreiben ausgerichtet. Zum einen sind sie Nachwuchssportler mit Schul- oder Ausbildungslösungen oder es sind Elitesportler welche das Arbeitspensum reduziert haben oder Studiengänge gewählt haben welche Trainingszeiten mit einem Umfang von 15-25 Stunden zulassen.

Besonders für die Kategorie U21 stellt die Jahresplanung sehr hohe Anforderungen. Um sich für die EM oder WM zu selektionieren müssen sie die Nachwuchs Punkteturniere absolvieren. Um den Anschluss an die Elite zu finden ist es wichtig Karate1 Turniere zu absolvieren um sich mit den Besten der Welt zu messen sich an das internationale Niveau heranzutasten und sich im Worldranking zu verbessern.

Die Jahresplanung ist unterteilt in eine **Übergangsperiode UP** eine **Vorwettkampfperiode** unterteilt in **allgemeine Vorbereitung AV** und **intensive Vorbereitung IV** und in die **Wettkampfperiode WP**. Als Jahres Höhepunkte wurden die EM und die WM gesetzt. Im Nachwuchsbereich wurde ein dritter Höhepunkt als wichtiger Kontrollwettkampf gesetzt (Austrian Junior Open). Im Elitebereich wurde das Karate1 in Salzburg als zweiter Gipfel gesetzt. Alle anderen Wettkämpfe können als Kontrollwettkämpfe angesehen werden um die aktuelle Form des Athleten zu überprüfen. Für Kaderathleten welche keine EM oder WM absolvieren sind die Turniere in unmittelbarer Nähe von EM und WM relevant um die Wirksamkeit der Planung zu überprüfen und allenfalls Anpassungen zu machen.

## Jahresplanung 2017

2017 ist ein Jahr mit einer EM und einer WM im Nachwuchsbereich. In der Planung wurden aber 3 Höhepunkte gesetzt um die Wirkung des Kraft- Ausdauer und spezifischen Trainings zu testen. Sollten an der EM Unstimmigkeiten auftreten können Anpassungen gemacht werden und die Auswirkungen am 2. Saisonhöhepunkt getestet werden. Die Erfahrungen der letzten Jahre sind in diese Planung eingeflossen und die geplanten Trainingsprozesse sollten greifen. Bei der Elite haben wir ein Jahr ohne WM. Es bleibt also viel Zeit Schwerpunkte auf die Grundlagen in allen Bereichen zu legen.

## Krafttraining

Wir unterscheiden zwischen **HT** Hypertrophie, **IK** Intramuskuläre Koordination/Intermmuskuläre Koordination bei sensomotorischen Sequenzen, **KA** Kraftausdauertraining (Bsp. Freeletics) und Plyometrischem Krafttraining (Kontrastmethode)

Während der **Übergangsperiode** und in der allgemeinen Vorbereitung wird **im Muskelaufbaubereich** gearbeitet. Athleten welche austrainiert an der oberen Gewichtsgrenze liegen, empfehle ich hier auf Kraftausdauer zu setzen (15-20 WH) um nicht Muskelmasse zuzulegen und die Gewichtslimite einzuhalten. Ich empfehle auch Nachwuchssathleten ab dem 16 Altersjahr nach einer 6 monatigen Eingewöhnung im Fitnesscenter an den herkömmlichen geführten Kraftgeräten auf die Olympiahantel umzu-

steigen. Beim Einstieg ist Vorsicht geboten und der Schwerpunkt muss auf die Technik gelegt werden. In der Anlage sende ich euch ein Krafttrainingsprogramm welches ich mit meinen Sportstudenten seit 3 Jahren absolviere. Neben dem Krafttraining mit der Olympiahantel müssen auch individuelle Trainingsprogramme für die Rumpfkraft absolviert werden. Diese können dynamisch, statisch oder sensomotorisch ausgeführt werden.

Während der **speziellen Vorbereitung** und in der **Wettkampfperiode** wird umgestellt auf Krafttraining im **IK Bereich**. 9-10 Wochen vor dem Zielturnier beginnen wir zusätzlich mit dem **Plyometrischen Training**. Hier arbeiten wir mit der Kontrastmethode. Nach einer maximalen isometrischen Vorspannung im Spannset (Vorrichtung) werden 3 Wadensprünge aus einer Höhe von max. 20 cm ausgeführt. Im Anschluss nochmals eine maximalen isometrischen Vorspannung im Spannset (Vorrichtung) gefolgt von 6 fortlaufenden maximalen Sprüngen über Hürden von 70-100cm je nach Athletik des Sportlers. Es ist auf eine **kurze Bodenkontaktzeit** zu achten. Diese Übungsabfolge führen wir 2x wöchentlich durch neben dem üblichen Krafttraining (roter Faden). Während dieser Zeit muss der aktiven Erholung grosse Bedeutung zugemessen werden.

Vier oder fünf Wochen vor dem Zielanlass führen wir einen **Overload** durch. Es werden zusätzliche 3-4 Trainingseinheiten geschaltet (Freeletics) damit der Sportler an seine Grenzen geführt wird. Die Trainingsbelastung liegt bei 100%. Auf diese Woche folgt das **Tapering** das heisst die Intensität im Training wird wohl hoch gehalten aber der Umfang wird bis zur Meisterschaft stark reduziert. Während dieser Zeit sind Erholungs- und Recoverymassnahmen zwingend.

Mit diesen Massnahmen sollten die Sportler am Wettkampftag im Kraftbereich auf dem Maximum sein. Dies zeigt sich durch explosive und kraftvolle Bewegungen im Wettkampf.

## Ausdauertraining

Hier ist es wichtig, dass der Sportler während des Jahres 2-3x pro Woche in das Ausdauertraining investiert. Ich spreche von Grundlagentraining im Bereich von 60-65% HF max. Die Trainingseinheiten sollten 30-45 Minuten nicht überschreiten. Diese Trainings erfüllen gleichzeitig Recovery Massnahmen damit sich der Sportler schneller erholen kann. In der allgemeinen und speziellen Vorbereitung ergänzen wir die Grundlagentrainings mit Intervallbelastungen. Das heisst der Sportler beginnt mit Grundlage auf ca. 65% HF max. gefolgt 5-6 von HIT Intervallen von 20" Belastung und 20" Pause, wo eine vollständige Erholung nicht möglich ist. Hier wird die Widerstandsfähigkeit gegen hohe Laktatwerte trainiert. Wir nennen dieses Training dann polarisiertes Training weil nur im tiefen oder im ganz hohen HF Bereich trainiert wird. Es folgen dann im Abstand von je 10 Minuten im tieferen Bereich 2-3 weitere HIT Blöcke um das Training dann mit einer tiefen Belastung zu beenden. Eine solche Trainingseinheit dauert dann ungefähr 60-70 Minuten je nach Anzahl HIT Blöcken die im Training verbaut werden. Während dieser Zeit kann man die Grundlagentrainings auf 1-2x pro Woche reduzieren. Ca. 4 Wochen vor dem geplanten Zielanlass wird dieses Intervalltraining nur noch spezifisch absolviert, das heisst ins Kampftraining integriert.

## Technisches Training

Wir konzentrieren uns in der Übergangsperiode vor allem auf die relevanten Techniken gemäss Weltstand. Das Ziel ist es das Repertoire der Kerntechniken zu vergrössern. Von Kerntechniken spreche ich, wenn mit einer Technik im internationalen Vergleich wiederholt Punkte erzielt werden können. Bei einem Nachwuchssportler sollte dieses Repertoire 3-5 Techniken betragen. Bei einem Elitesportler sind es dann 5 Techniken und mehr.



Chef Leistungssport  
daniel.humbel@karate.ch • www.karate.ch

swiss olympic | MEMBER

Member of European and  
World Karate Federation

Ich beziehe mich bei dieser Theorie auf die Aussage, dass eine Technik 10'000 Mal korrekt ausgeführt werden sollte bevor sie nicht mehr verbessert werden kann. Hier ist grosse Kreativität des Trainers gefordert, um der Monotonie im Trainingsalltag entgegenzuwirken. Während der Intensiven Vorbereitung und in der Wettkampfperiode ist den bisher erarbeiteten Kerntechniken klar der Vorzug zu geben. Vor der EM und WM in der unmittelbaren wichtigsten Wettkampfperiode (4 Wochen vor dem Zielwettkampf) sind nur noch die relevanten Kerntechniken welche unter schwersten Bedingungen zum Erfolg führen intensiv zu trainieren. Taktische und Situative Trainingsformen müssen zwingend in den Trainingsalltag einfließen.

## Mentales Training

Das mentale Training ist aus dem modernen Karate Wettkampfsport nicht mehr wegzudenken und gehört wie alle anderen Komponenten in den täglichen Vorwettkampf- und Wettkampftag. Es sind diese Trainingseinheiten welche am wenigsten Zeit in Anspruch nehmen und den grössten Effekt im entscheidenden Moment bringen. Von einem Kadersportler erwarte ich, dass er in diese Komponente investiert, mit einem Mentalcoach zusammenarbeitet und ein wirksames Mentalprogramm welches im Karriereverlauf laufend angepasst wird zur Verfügung hat. Diese Komponente wurde nicht in der Jahresplanung eingebaut. Sie gehört aber in das Trainingsprogramm eines jeden ambitionierten Sportlers welcher sich auf Grossanlässe Vorbereitet.

## Anhang: Trainingsplan Kraft

Sollten die Begriffe der vorgegebenen Übungen nicht bekannt sein, kann man diese in Youtube eingeben und den Anleitungen folgen.

Sollte eine Schulung in den verschiedenen Bereichen gewünscht sein, bin ich gerne bereit diese vor Ort zu erläutern.

## Trainingsblöcke Swiss Karate

### Hypertrophie

#### Block 1

1.	Warm-up	10min
2.	Hang Clean	3x3
3.	Front Squat	4x 8-12
4.	Single leg deadlift	3x10 / Bein
5.	Pull-ups	3x 8-12
6.	Russian Twist	5x20Sekunden
7.	Cool down	20sek Pause

#### Block 2

1.	Warm-up	10min
2.	Overhead Squat	3x 8
3.	Shoulder press	3-4x 8-12
4.	Deadlift	3-4x 8-12
5.	Jackknife	5x 20Sekunden
6.	Cool down	20sek Pause

#### Block 3

1.	Warm-up	10min
2.	Back Squat	4x 8 -12
3.	Single leg deadlift	3x 8-12 / Bein
4.	Max. Push-up mit abheben	5x30sek
5.	Sit-ups	4x15
6.	Cool down	30sek Pause

#### Block 4

1.	Warm-up	10min
2.	Clean + Push-press	4x 8
3.	Bench press	3x 8-12
4.	Lunges vorwärts mit LH	3-4x 8-12
5.	Windmills	5x 5
6.	Cool down	20sek Pause

Daniel Humbel, Chef Leistungssport SKF 079 358 88 44

## Trainingsblöcke Swiss Karate

### IK

#### Block 1

1.	Warm-up		10min
2.	Hang Clean	3x3	Nach Gefühl
3.	Front Squat	6x3	Start alle 2min
4.	Single leg deadlift	3x10 / Bein	Start alle 3,5min
5.	Pull-up	6-8x3	Start alle 2min
6.	Russian Twist	5x20Sekunden	20sek Pause
7.	Cool down		

#### Block 2

1.	Warm-up		10min
2.	Overhead Squat	3x 8	Nach Gefühl
3.	Shoulder press	6x3	Start alle 3min
4.	Deadlift	6x3	Start alle 3min
5.	Jackknife	5x 20Sekunden	20sek Pause
6.	Cool down		

#### Block 3

1.	Warm-up		10min
2.	Clean	3-5x3	Nach Gefühl
3.	Push-press	3-5x5	Start alle 3min
4.	Single leg deadlift	3x10 / Bein	Start alle 3,5min
5.	Turkish Get-up	3x3 / Seite	Start alle 3min
6.	Cool down		

#### Block 4

1.	Warm-up		10min
2.	Hang Snatch	3-5x3	Nach Gefühl
3.	Power pulls	3-5x5	Start alle 3min
4.	Front Squat	3-5x5	Start alle 3min
5.	Barbell Twist	4x 20	Start alle 1,5min
6.	Cool down		

Daniel Humbel, Chef Leistungssport SKF 079 358 88 44



Chef Leistungssport  
daniel.humbel@karate.ch • www.karate.ch

swiss olympic | MEMBER

Member of European and  
World Karate Federation

## Block 5

- |    |              |                 |                   |
|----|--------------|-----------------|-------------------|
| 1. | Warm-up      |                 | 10min             |
| 2. | Back Squat   | 6x3             | Start alle 3min   |
| 3. | Bench press  | 6x3             | Start alle 3min   |
| 4. | Scissor jump | 8x6 mit Gewicht | Start alle 3min   |
| 5. | Windmills    | 4x8 / Seite     | Start alle 1,5min |
| 6. | Cool down    |                 |                   |

Daniel Humbel, Chef Leistungssport SKF 079 358 88 44

Swiss Karate Federation Partners



qualitop

Budo-Sport AG Bern  
offizieller Ausrufer der SKF  
Fournisseur officiel du FSK

CONCORDIA

Seite 6 von 7



Chef Leistungssport  
daniel.humbel@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and  
World Karate Federation

Swiss Karate Federation Partners



**qualitop**



**CONCORDIA**

Seite 7 von 7