

LANGHANTEL ATHLETIK



Trainer·innen **DRV**
Kongress

Hannover, 20.–22.01.2023



Das Krafttraining im Rudern – Ein langfristiger Leistungsaufbau

Benedikt Göller und Martin Zawieja



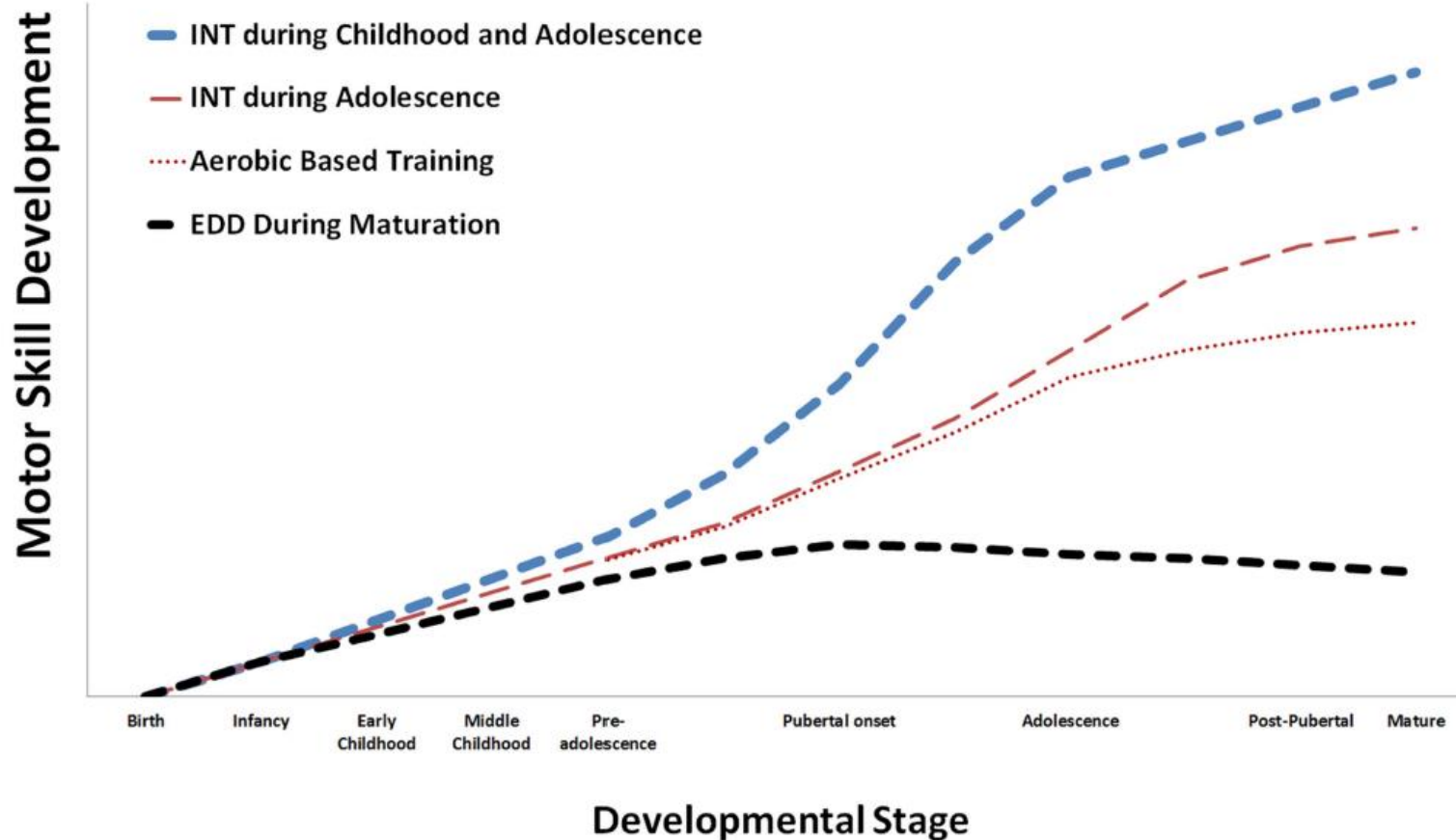
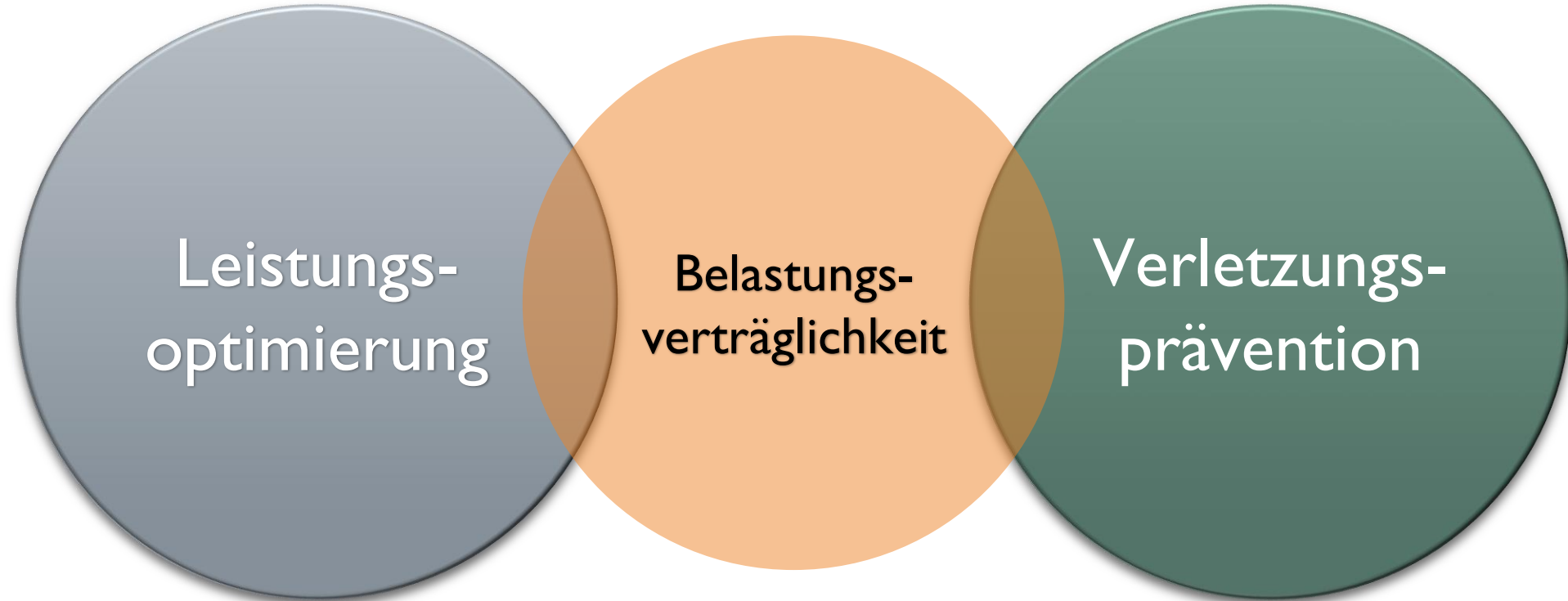


Figure 1 Theoretical plot of the potential for improved motor skill development in generation Y with INT during youth. EDD, exercise deficit disorder; INT, integrative neuromuscular training.

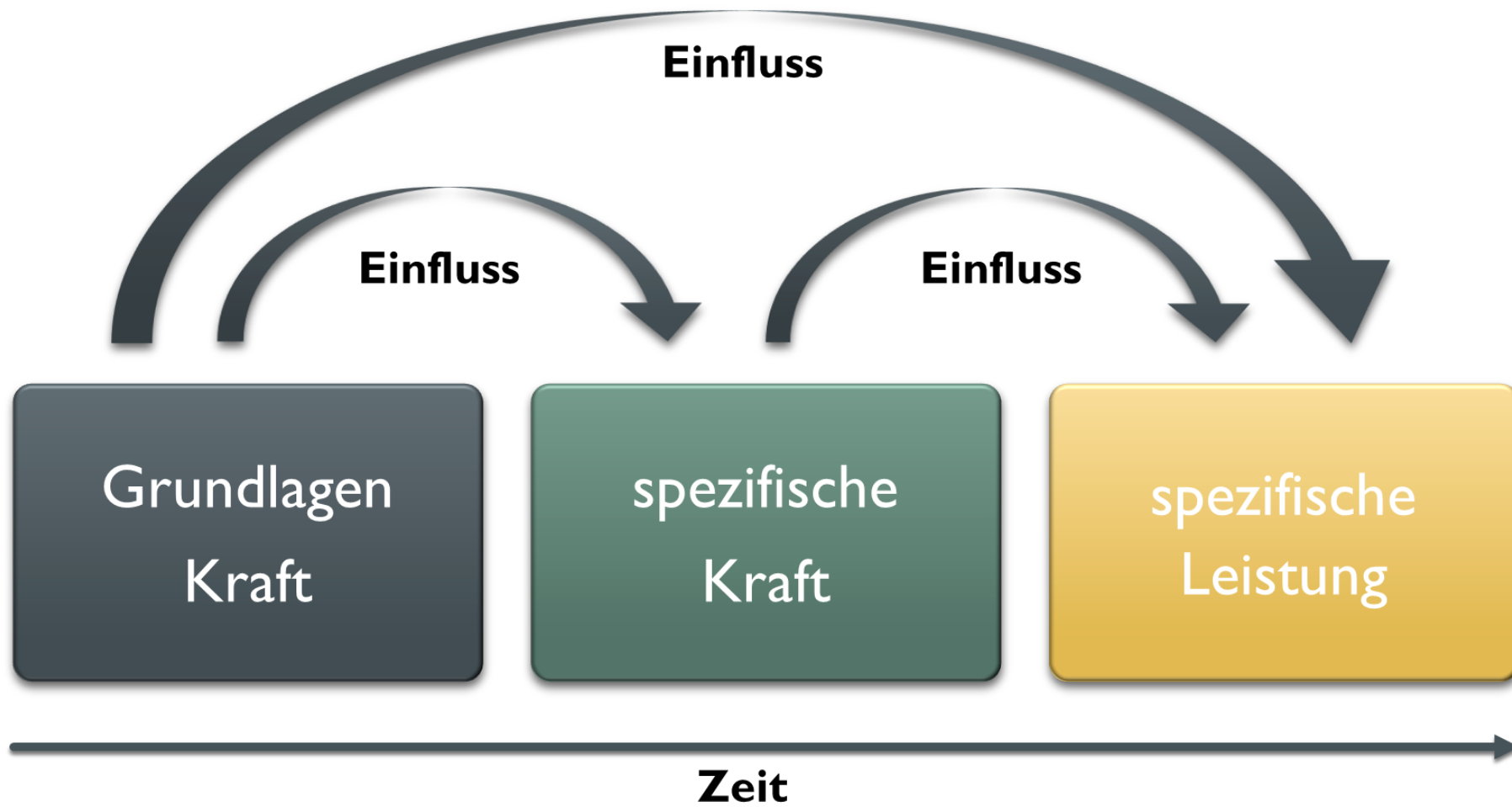
Myer & Faigenbaum, 2017



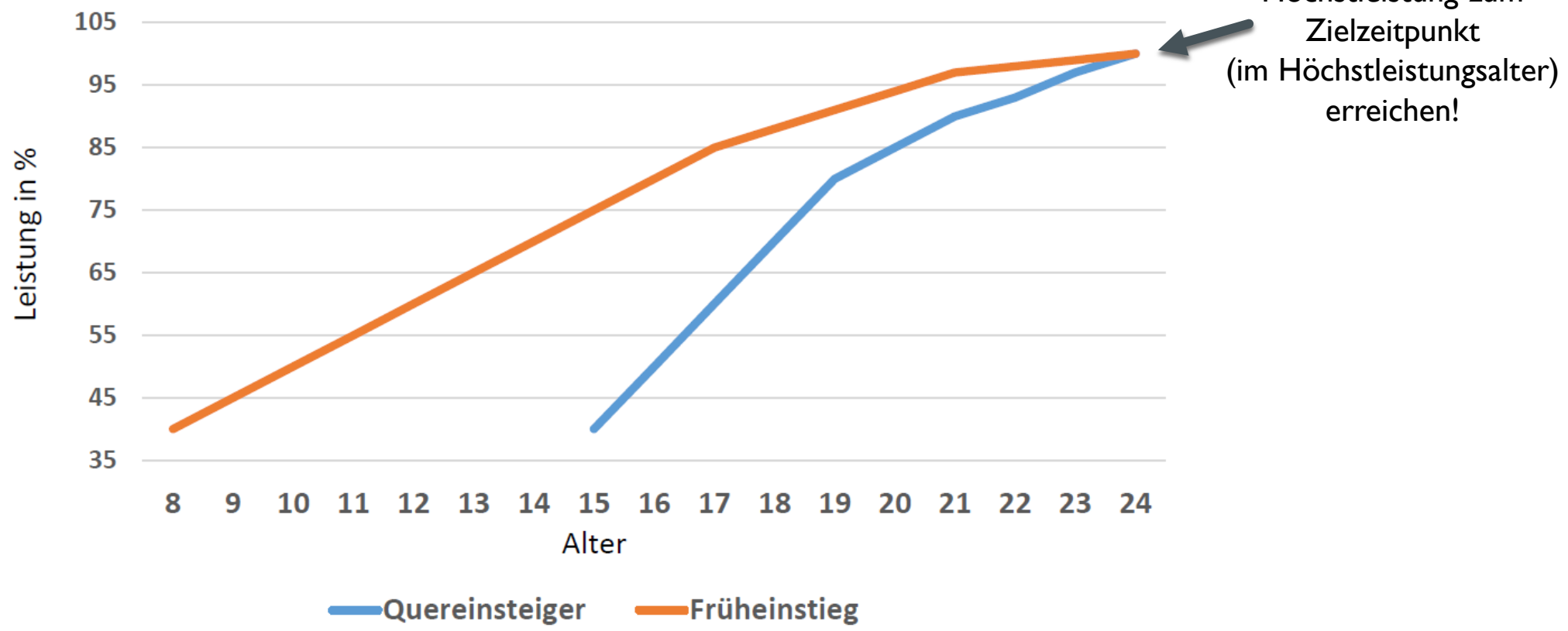
Welche Bedeutung hat die Kontinuität im Gegensatz zur Variabilität im Krafttraining?

Ab wann dürfen meine Sportler mit progressiven Intensitäten im Krafttraining arbeiten?





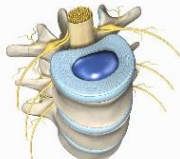
Wie gestalte ich den Übergang von der Vielseitigkeit in die Spezialisierung?



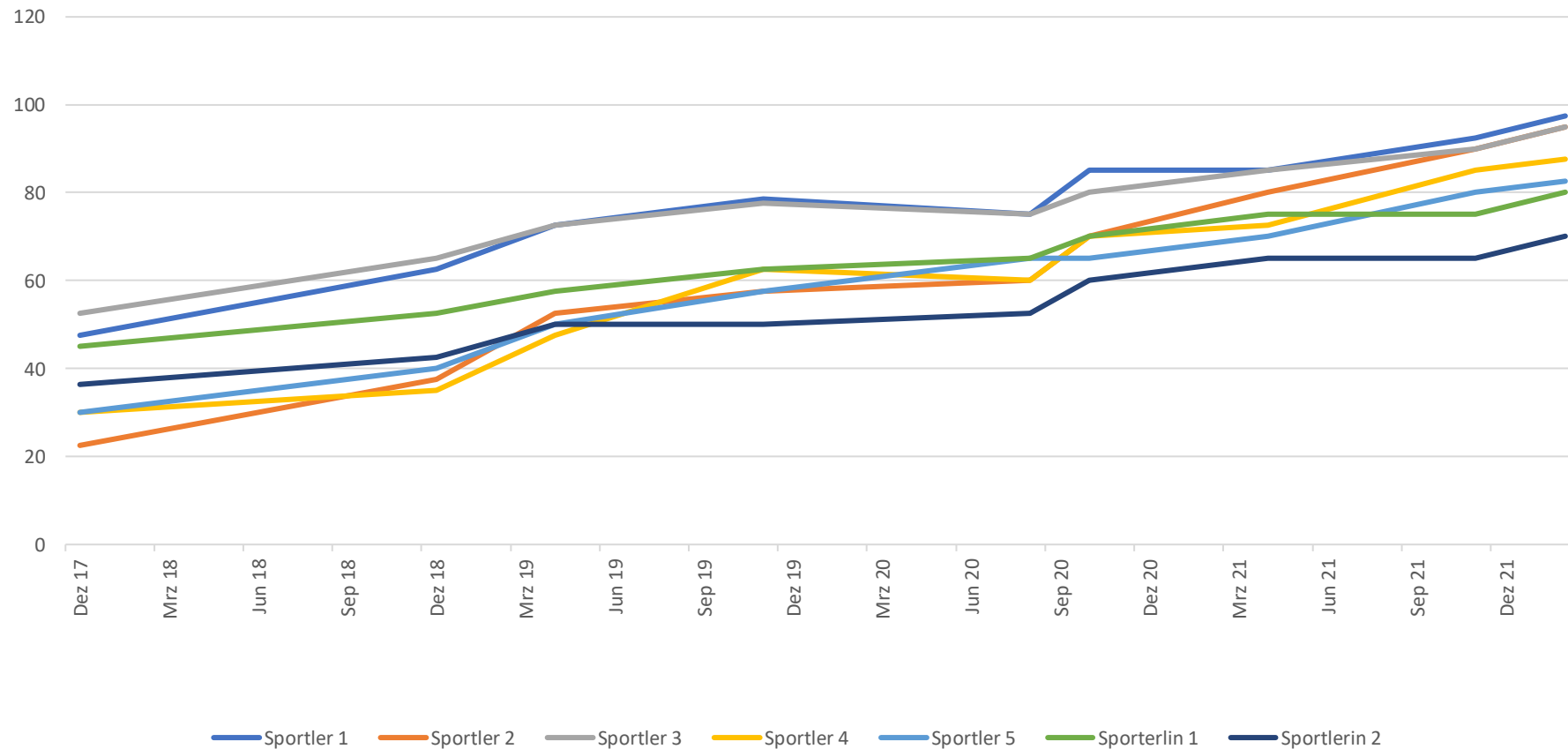
Langfristiger Leistungsaufbau



Höchstleistung zum
Zielzeitpunkt
(im Höchstleistungsalter)
erreichen!

Bewegungsapparat	Anpassung	Turnover-Rate	Abbildung
Nervales System	sofort bis 2 Tage	4 Wochen	
Muskelsystem	4-6 Wochen	2-4 Monate	
Bindegewebe	3-4 Monate	1-2 Jahre	
Knochenstruktur	6-9 Monate	10 Jahre	
Knorpelstruktur	mehr als 1 Jahr	300 Jahre Bandscheiben 60 Jahre	

Kraftentwicklung in der Übung Bankzug (1RPM) von 2017-2022 im Altersabschnitt U15-U19





Phase 1

Baukastensystem

Entwicklung der
Belastungsverträglichkeit

Phase 2

Übergangssystem

Phase 3

Spezialsystem

Verbesserung der Bewegungssicherheit:
Vielfältige Bewegungsauswahl mit gemeinsamen inhaltlichen motorischen Ziel, Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen in den athletischen Grundübungen mit dem Schwerpunkt Mobilisation & Stabilisation

Anpassung der körperlichen Strukturen:
Umfangsorientiertes Training innerhalb bereits sicher beherrschter Übungen, weiterer Ausbau des Übungskatalogs (Fortsetzung Lerntraining)

Verbesserung der Maximalkraftleistung:
Zielgerichtete Verbesserung der Maximalkraftleistung unter Anwendung von Spezialmethoden



Rollbrettachten fahren



Stabziehen in Bauchlage



Bank langziehen



Ball-Kran



Ballwechsel

Phase 1: Baukastensystem



Klimmzughalte
(statisch)



Fahrstuhl
(exzentrisch)



Klimmzug mit Unterstützung
(konzentrisch)



Angeschrägte Bank
hochziehen (konzentrisch)



Klimmzug frei

Phase 3: Spezialsystem

Phase 2: Übergangssystem

Altersgerechter Einstieg
(Phase 1)

Spielerischer Einsatz
Vorgaben von Volumen ist
qualitätsabhängig

Progressiver Übergang
(Phase 2 bzw. Phase 2 und 3)

Zuordnung der Schwierigkeitsgrade
auf Grundlage der individuellen
Entwicklung

Die Zielbewegung
(Phase 3)

Vorgabe von Gesamtvolumen z.B. 20
Gesamtwiederholungen mit
individueller Pausengestaltung. 6 Pause
5 Pause 5 Pause 4.

Hinweis: Keine Ausbelastung in den
Wiederholungsblöcken

- Bezieht sich v.a. auf die schwierige Übergangsphase von der Vielseitigkeit in die Spezialisierung
- Ist im Vergleich zu den meisten Entwicklungsmodellen losgelöst vom Wachstum und dem biologischen Alter
- Orientiert sich an der Bewegungserfahrung und der athletischen Kompetenz
- Benötigt einen frühzeitigen Einstieg sowie eine gesamtkonzeptionelle Einbettung in die Krafttrainingsgestaltung am jeweiligen Standort
- Ermöglicht dann eine ruhige und progressive Leistungsentwicklung

Unser Wenn-Dann-Prinzip (Lernprozess)



Lernstufe I

- 6 Wochen



Lernstufe II

- 6 Wochen



Lernstufe III

- 6 Wochen



EMTL

- 6 Monate



Maximalkraft

- 12 Monate
- (2 Zyklen à 6–12 Wochen)

Name				
TÜ	Sportler A			
Kniebeuge hinten	Wert	27,5 kg	30 kg	
	RPM	5er	3er	1er
	Technik Korrektur	<i>Beugungstiefe beachten, sonst in Ordnung</i>		

EMTL – Einfach Mal
Trainieren Lassen

Varianten der EMTL –
Methode

- 5 x 5 EMTL
- Das Gruppen EMTL

Gruppentrainingsplan

Standreißben aus dem Hang

I)	15/5/2	17,5/5/2	20/5/1
II)	20/5/2	22,5/5/2	25/5/1
III)*	25/5/2	30/5/2	35/5/1
IV)	35/5/2	40/5/2	45/5/1

Kreuzheben

I)	25/5/2	30/5/2	35/5/1
II)	30/5/2	35/5/2	40/5/1
III)	35/5/2	40/5/2	45/5/1
IV)*	40/5/2	45/5/2	50/5/1

Kniebeuge hinten

I)	20/5/2	25/5/2	30/5/1
II)*	25/5/2	30/5/2	35/5/1
III)	30/5/2	35/5/2	40/5/1
IV)	35/5/2	40/5/2	45/5/1

Bankdrücken

I)	15/5/3	17,5/5/2	
II)	20/5/3	25/5/2	
III)	25/5/2	30/5/2	35/5/1
IV)*	30/5/2	35/5/2	40/5/1

Kriterium	Ausprägung gut	Ausprägung befriedigend	Ausprägung mangelhaft
Langsame und kontrollierte Gesamtbewegung			
Kopfhaltung gerade			
Bewusstes Bremsen in der Senkbewegung (muskulär bremsen)			
Stabiler Hockesitz			
In der Bewegung Beinachsenstabilität, Füße stehen schulterbreit			
Rumpf in der gesamten Bewegung aufrecht			
Rumpf in der gesamten Bewegung stabil			
Gesäß bleibt in der Senkrechten			
Fußbelastung auf der gesamten Fläche			
Knie sind leicht über der Fußspitze			
Hantel in schmaler Griffbreite, mit den Händen fest umschließen			
Hantel wird nicht verdreht			
In der tiefen Hockposition, Hüftgelenk tiefer als Kniegelenk			
In der tiefen Hockposition ist das Becken aufrecht			



Optimaler Bewegungsablauf – Kniebeuge hinten



Exzentrische Phase

Konzentrische Phase

Startposition

Stehbeinchen leicht mit leichter Kniebeuge der Hüfte

Beinungen auf dem Boden

Polposition (zu eng / zu weit / keine Kniebeuge)

Wackel ist gerade vor

Kopfposition zu tief

Wackelung in der Wade

Senkweg

hinterwärts, vorgezogen und nach hinten, können (beugen) der Beine

Rhythmuswörter: Zilber 21, 22

genau Fuß weit hinten

Zahnrad ist die Bewegungsweg

Knöchelstellungen, langsame leichte Hüftveränderung

Wackelbein ist nicht

zu starke Oberkörperneigung

Wackelbein ist nicht

Keine fallen nach vorne und nicht über der Hüftgelenke

Rücken ist gerade

Teile auf dem unteren Rücken belasten, Übung / Locken

Wackelbein ist nicht, Hüfte nicht von unten

Wackelbein ist nicht

Soll vor der Knie liegen, Knie über der Hüftgelenke, Übung / Knieveränderung

Hubweg

Wackelbein ist nicht, Hüfte nicht von unten

Soll vor der Knie liegen, Knie über der Hüftgelenke, Übung / Knieveränderung

Vertiefung der Inhalte

C-TRAINER AUSBILDUNG
GVRLP IMACFORST 1978 E.V.



Modul I: 23.02.-26.02.2023
Modul II: 16.03.-19.03.2023

INFORMATIONEN:
www.gvrlp.de/lehrwart
www.langhantelathletik.de/seminare

ANMELDUNG UNTER:
christian@langhantelathletik.de



C-TRAINER AUSBILDUNG
NRWIMRUDERVEREIN MÜNSTER 1882



Modul I: 27.04.-30.04.2023
Modul II: 11.05.-14.05.2023

INFORMATIONEN:
www.langhantelathletik.de/seminare

ANMELDUNG UNTER:
martin@langhantelathletik.de



C-TRAINER AUSBILDUNG
NRWIMRUDERVEREIN MÜNSTER 1882



Modul I: 27.04.-30.04.2023
Modul II: 11.05.-14.05.2023

INFORMATIONEN:
www.langhantelathletik.de/seminare

ANMELDUNG UNTER:
martin@langhantelathletik.de



**LANGHANTELATHLETIK
PREMIUM SEMINAR**



11.-12.
November
2023
IN MÜNSTER

INFORMATIONEN:
www.langhantelathletik.de/seminare

ANMELDUNG UNTER:
martin@langhantelathletik.de