



Chef Leistungssport
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

Jahresplanung 2024

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 dem Datenkalender der Punktturniere der SKF. Sie sind ausgerichtet auf die Top-Sportler der SKF. 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.

Wie erwähnt, handelt es sich bei den Jahresplanungen um eine Richtschnur, welche nicht in Stein gemeisselt ist. Je nach Level/Stand des Athleten muss diese individuell angepasst werden. Zudem gilt es anzumerken, dass es kaum möglich ist, alle Punktturniere zu absolvieren. Dies ist auch nicht nötig. Wichtig ist es, dass bei der Auswahl ein guter Mix zwischen Turnieren gibt, welche eine Herausforderung darstellen und Turnieren, bei welchen Erfolgserlebnisse gesammelt werden können.

Besonders für die Kategorie U21 ist die Jahresplanung eine sehr grosse Herausforderung. Um sich für die EM oder WM zu selektionieren, müssen sie die Nachwuchs-Punktturniere absolvieren. Um den Anschluss an die Elite zu finden ist es wichtig Karate1 Premier League, Karate1 Series A, EM, WM zu absolvieren, um sich mit den Besten der Welt zu messen, sich an das internationale Niveau heranzutasten und sich im WKF World Ranking zu verbessern.

Die Jahresplanung ist unterteilt in eine **Übergangsperiode (UP)**, eine **Vorbereitungsperiode** – unterteilt in **allgemeine Vorbereitung (AVP)** und **spezielle Vorbereitung (SVP)** – und in die **Wettkampfperiode (WP)**.

Als Jahreshöhepunkte wurden bei der Elite die EM in Zadar (CRO) Anfangs Mai und die SM in Sursee Ende Oktober bzw. die Team-WM in Pamplona (ESP) Ende November gesetzt. Im Nachwuchsbereich wurde die EM im Februar in Tbilisi (GEO) sowie die WM im Oktober in Venedig (ITA) als Höhepunkte gesetzt. Für Kaderathleten, welche nicht für eine EM oder WM selektioniert wurden, sind die die Jahreshöhepunkte individuell anzupassen und dementsprechend auch die Periodisierung.





Chef Leistungssport
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

Jahresplanung 2024

2024 ist ein Jahr mit einer EM (Februar, Tbilisi) und einer WM (Oktober, Venedig) im Nachwuchsbereich, sowie einer EM im Elitebereich (Mai, Zadar). In der Elite haben wir ein Jahr ohne Einzel-WM. Es wird allerdings eine Team-WM stattfinden. Für diejenigen, welche sich nicht für eine Team-WM selektieren, bleibt in der Elite viel Zeit, um Schwerpunkte auf die Grundlagen in allen Bereichen zu legen.

Krafttraining

Es ist wissenschaftlich belegt, dass mit gut geführtem und dosiertem Krafttraining problemlos im Kindesalter begonnen werden kann und dass dies viele Vorteile mit sich bringt (verbesserte Knochengesundheit, Verletzungsprävention, Kraftzuwachs, etc.). Zu Beginn sind Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, mit Widerstandsbändern, mit geführten Kraft-Geräten sowie Technik-Training mit Kurz- und Langhanteln sinnvoll (zuerst ohne Gewicht; wenn die Technik beherrscht wird → Gewicht langsam steigern). Die Athleten sollten idealerweise unter professioneller Beaufsichtigung sein, speziell beim Kurz- und Langhanteltraining. Der Vorteil von Kurz- und Langhanteln im Krafttraining ist, dass zusätzlich koordinative Aspekte mittrainiert werden und die Übungen funktioneller sind als an den geführten Maschinen.

Wir unterscheiden zwischen Kraftausdauertraining (**KA**), Hypertrophie (**HT**), Intramuskuläre Koordination (**IK**), Schnellkrafttraining/Explosivität (**EXP**) und Plyometrie (**PLY**). Für Beispieltrainingspläne siehe Jahresplanungen.

PLY und **EXP** können auch im karatespezifischen Training oder beispielsweise im **IK**-Training eingebaut werden. Wichtig: Zuerst **PLY** bzw. **EXP** (sollten im erholten Zustand gemacht werden) und danach erst die andere Trainingsform.

Bei der Plyometrie (Sprungkrafttraining) kann weiter in Sprünge ohne DVZ (Dehnungsverkürzungszyklus), Sprünge mit langem DVZ und Sprünge mit kurzem DVZ unterschieden werden (siehe Abbildung 1). In Abbildung 1 sind nur eine kleine Auswahl an Übungen aufgelistet. Es gibt diverse weitere Formen. Werden beidbeinige Sprünge gut beherrscht, können beispielsweise auch einbeinige Sprünge eingesetzt werden. Die Sprünge können zudem in verschiedene Richtungen ausgeführt werden (vertikal, horizontal, lateral/seitlich). An die intensiveren Sprungformen (z.B. Hürdensprünge, Niedersprünge, etc.) muss vorsichtig herangeführt werden, da Hohe Kräfte wirken (nicht unterschätzen!). Um die Strukturen des Körpers an solche Kräfte heranzuführen, kann es sinnvoll sein, mit submaximalen Sprüngen zu beginnen. Bei solchen submaximalen Sprungformen ist das Ziel nicht möglichst hoch oder weit zu springen, sondern es gilt auf eine korrekte Technik zu achten und mehr Wiederholungen zu absolvieren.



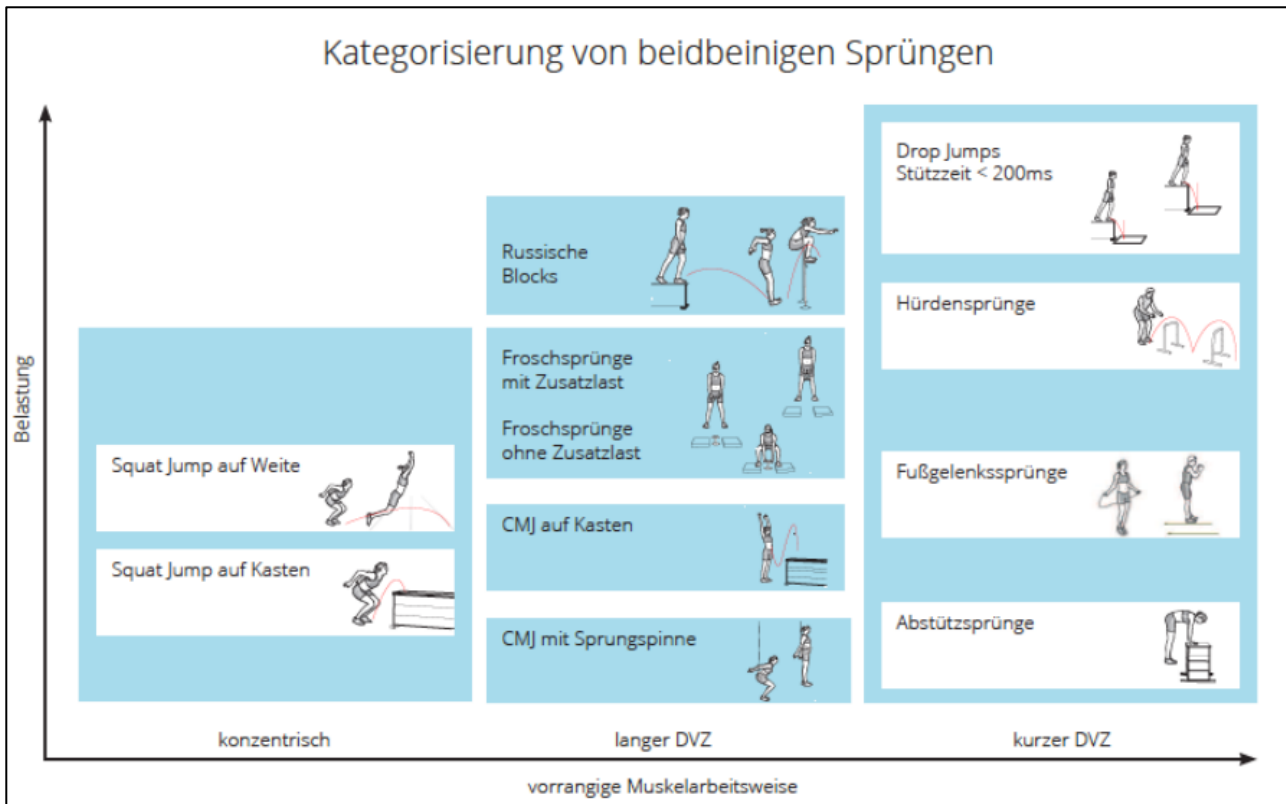


Abbildung 1. Kategorisierung von Sprüngen (Wenzel, 2017)

Rumpfkraft:

Die Rumpfkraft darf während dem gesamten Jahr nicht vernachlässigt werden. Ohne Stabilität im Rumpfbereich geht in den technisch kompositorischen Sportarten, zu welchen auch Karate zählt, gar nichts. Der Vielfalt der Übungen ist hier keine Grenze gesetzt. Geräte wie TRX, Swissball, Medizinball, Widerstandsbänder usw. können hierbei eingesetzt werden. Rumpfkraftübungen können gut als letzter Teil des Krafttrainings integriert werden.

Während der **Übergangsperiode** und in der **allgemeinen Vorbereitung** wird im **Kraftausdauer (KA)** und **Muskelaufbaubereich (HT)** gearbeitet. Athleten, welche austrainiert an der oberen Gewichtsgrenze liegen, wird empfohlen auf Kraftausdauer zu setzen (>15 WH) um nicht Muskelmasse zuzulegen und die Gewichtslimite einzuhalten.

Während der **speziellen Vorbereitung** und in der **Wettkampfperiode** wird umgestellt auf Krafttraining im **IK-** und **EXP-Bereich**. Je näher es an den Zielwettkampf geht, desto wichtiger werden **EXP** und **PLY**-Einheiten. Das Training wird intensiver, dafür wird das Volumen kleiner. Im Beispiel des Krafttrainings bedeutet dies mehr Gewicht (sofern Voraussetzungen gegeben sind) und weniger Wiederholungen. Athleten mit einer hohen Krafttrainings-Erfahrung können ca. 6 Wochen vor dem Zielwettkampf einen Block der sogenannten Kontrastmethode einbauen. Dabei wird eine Kraftübung (hochintensiv, wenige Wiederholungen bzw. isometrisch) mit einer biomechanisch ähnlichen **EXP/PLY**-Übung kombiniert. Für Elite-Athleten ist dies eine sehr effiziente Trainingsmethode zur Verbesserung der Explosivität. Die Kontrastmethode sollte 1-2x pro Woche durchgeführt werden. Je nach Übungsauswahl und Zusammenstellung kann die Kontrastmethode in dieser Phase das IK-Training ersetzen oder ergänzen.

Ausdauertraining

Hier ist es wichtig, dass der Sportler während des Jahres 1-3x pro Woche in das Ausdauertraining investiert. Ein polarisiertes Ausdauertraining hat sich bewährt. Hierbei gilt es entweder im niederintensivem Bereich (Grundlagenausdauer) oder im hochintensiven (HIIT) Bereich zu trainieren. Der mittelintensive Bereich wird dabei vermieden. Das Grundlagenausdauertraining (auch Dauermethode genannt) sollte bei konstanter Belastung (60-75% HF max.) über eine Dauer von 45 bis 75min absolviert werden. Hier macht es Sinn die Zielherzfrequenz mittels Spiroergometrie (Messung der Atemgasse) oder einem Laktatstufentest (Elite Testungen SKF) zu ermitteln. Die 60-75% HF max. sind ein guter Richtwert, allerdings kann dieser individuell sehr unterschiedlich sein. Als weiterer Richtwert gilt, dass sich der Sportler während dem Grundlagentraining noch mit jemandem sprechen könnte. Dies entspricht einem Borg-Wert (subjektives Belastungsempfinden) zwischen 11 und 13 (siehe Abbildung 2).

Skalenwert nach Borg	Anstrengungsgrad	% der max. Beanspruchung/ Leistung	Trainingsbereich
6	Überhaupt keine Anstrengung	20 %	Aufwärmen/ Regeneration
7	Extrem leicht	30 %	
8		40 %	
9	Sehr leicht	50 %	
10		55 %	
11	Leicht	60 %	Grundlagen-/ Zielzone
12	Optimaler Trainingsbereich	65 %	
13	Etwas schwer	70 %	
14		75 %	
15	Schwer	80 %	
16		85 %	Intensives Training/ Stehvermögen
17	Sehr schwer	90 %	
18		95 %	
19	Extrem schwer	100 %	
20	Grösstmögliche Anstrengung	Übersäuerung	

Abbildung 2: Borg-Skala

In der allgemeinen und speziellen Vorbereitung werden die Grundlagentraining mit Intervalltrainings ergänzt/ersetzt. Dabei wird die Widerstandsfähigkeit gegen hohe Laktatwerte trainiert. Wir unterscheiden zwischen kurzen/mittleren und langen Intervallformen (High-Intensity Interval Training, HIIT). In der allgemeinen Vorbereitung sollten die Intervalle im langen bis mittleren Bereich sein. Nach einem Warm-Up folgen beispielsweise 4 x 4min Belastung (Intervall) jeweils gefolgt von 3min Erholung. Das Ziel ist es die Intervalle mit einer möglichst konstant hohen Belastung zu absolvieren (Borg-Wert ≥ 16). Andere Formen von langen bis mittleren HIIT sind beispielsweise 5 x 2min Belastung gefolgt von 2min Erholung oder 7 x 1min Belastung gefolgt von 1min Erholung. Je näher man an die spezielle Vorbereitung kommt, desto kürzer und karatespezifischer sollten die Intervalle werden.



Chef Leistungssport
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

In der speziellen Vorbereitungsphase und in der Wettkampfphase (bis kurz vor dem Zielwettkampf) wird dann auf kurze Intervalle umgestellt, welche ins Karate-Training integriert werden. Eine solche Intervallform sieht beispielsweise wie folgt aus: 2-4 Blöcke à 8-10x 15-20" Belastung (95% vom Maximum) gefolgt von 15-20" Erholung. Zwischen den Blöcken wird eine Pause von 3-4min gemacht. Eine weitere mögliche Form, welche kurz vor dem Zielwettkampf angewendet werden kann, ist folgende: 2-4 Blöcke à 8-10x 5" Belastung (100% vom Maximum) gefolgt von 25" Erholung.

Overload und Tapering

Vier oder fünf Wochen vor dem Zielanlass führen wir einen **Overload** durch. Zu diesem Zeitpunkt ist die Trainingsbelastung am höchsten (90-100%) und die Sportler werden an ihre Grenzen geführt. Dieser Overload muss allerdings mittels progressiver Belastungssteigerung in den vorhergehenden Wochen gut vorbereitet werden, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Auf die Overload-Woche folgt das **Tapering**. Das heisst die **Intensität im Training wird hochgehalten aber der Umfang wird bis zur Meisterschaft stark reduziert**. Während dieser Zeit sind Erholungs-Massnahmen zwingend.

Technisches/taktisches 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 sprechen wir, wenn mit einer Technik im internationalen Vergleich wiederholt Punkte erzielt werden können. Beim Techniktraining ist grosse Kreativität des Trainers gefordert, um der Monotonie im Trainingsalltag entgegenzuwirken. Während der speziellen Vorbereitungsphase und in der Wettkampfperiode ist den bisher erarbeiteten Kerntechniken klar der Vorzug zu geben. Vor der EM und WM in der unmittelbar wichtigsten Wettkampfperiode (4 Wochen vor dem Zielwettkampf) sind nur noch die relevanten Kerntechniken, welche unter schwersten Bedingungen zum Erfolg führen, intensiv zu trainieren.

Voraussetzungen für einen erfolgreichen WKF-Kämpfer:

3-5 individuelle Techniken, die in offensiven, defensiven und interaktiven Situationen eingesetzt werden können. Darüber hinaus mindestens eine Beintechnik und einen Wurf, um Wazari oder Ippon punkten zu können!

Neue Technik entwickeln → In Absprache mit dem persönlichen Coach und National-Coach sich eine Individuelle neue Technik aneignen.

1. Technik vor dem Spiegel und mit einem Trainer entwickeln
2. Technik mit Partner antrainieren
3. Technik unter erschwerten Bedingungen mit Partner trainieren
4. Technik unter Stressbedingung trainieren
5. Technik im Wettkampf einsetzen

Taktische und Situative Trainingsformen sowohl offensiv wie auch defensiv müssen zwingend in den Trainingsalltag einfließen.

Nach Wettkämpfen:

- Analyse mit dem persönlichen Coach und National-Coach um die weiteren Schwerpunkte für den nächsten Wettkampf zu erarbeiten.
- Die eigenen individuellen Techniken über ein defensives Verhalten trainieren und Themen aus der Analyse einbauen.





Chef Leistungssport
Kreuzbuchstrasse 4 • CH-6045 Meggen
Mobile +41 79 699 42 79
luca.rohner@karate.ch • www.karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

- Die eigenen individuellen Techniken über ein offensives /Interaktives Verhalten und Themen aus der Analyse erarbeiten.

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 Wettkampfalltag. Es sind diese Trainingseinheiten welche am wenigsten Zeit in Anspruch nehmen und den grössten Effekt im entscheidenden Moment bringen. Von einem Kadersportler wird erwartet, 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.

Beispiel:

Ein Sportler hatte in der Vergangenheit grosse Erfolge (Medaille an EM oder WM) und möchte diese unbedingt bestätigen.

Durch diese Situation kann ein grosser Leistungsdruck beim Sportler entstehen. Der Erwartungsdruck den der Sportler sich selber auferlegt, das Resultat orientierte Denken, den Erwartungsdruck den der Sportler von aussen (Trainer, Familie) spürt sind Faktoren die negative Auswirkungen haben können.

Ansatz:

Jeder Wettkampf beginnt bei Null. Das wichtigste ist, Punkte zu erzielen. Der Punkt ist somit das kleinste Element, worauf sich der Sportler konzentrieren muss. Familie und Trainer müssen auch gezielt Druck abbauen durch geeignete Massnahmen.

Persönliche Faktoren / Emotionale Faktoren

Diese Trainingsformen werden im Wettkampfkarate sehr oft unterschätzt und können bedingt trainiert werden. Dabei geht es um das persönliche Auftreten sowie die Ausstrahlung des Athleten. Seine persönlichen Eigenschaften (Ausstrahlung und Präsenz usw.) vor dem Wettkampf und auf der Wettkampffläche sind Faktoren die beim Kampfgericht bewusst oder unbewusst bei der Punktevergabe mit in die Bewertung einfließen.

Leidenschaft im Wettkampf, Kreativität und Aktivität bei der Kreierung von Situationen, welche einen entscheidenden Einfluss auf die Erzielung von Punkten haben, sind im Wettkampf sehr wichtig.

Entschlossenheit in der Aktion, Leidenschaft, Mut zur Aktion im entscheidenden Moment sind emotionale Faktoren welche einen Kampf entscheiden können.

Zurückhaltung, Unentschlossenheit, Wegdrehen des Kopfes bei- oder nach der Aktion, Abtauchen ohne Schutz oder gar erkennbare Angst in der Aktion sind emotional gesteuerte Faktoren welche den Wettkampf negativ beeinflussen. Selbstsicherheit und persönliches emotionales stabiles Auftreten in der Aktion sind deshalb unabdingbar und ein Kriterium, welches alle anderen Faktoren wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Technik und Taktik entscheidend beeinflusst. Die persönlichen und emotionalen Faktoren können mit speziellem mentalem Training (bsp. Visualisierung) beeinflusst werden und gehören in den Trainingsalltag.

