

## Rahmentrainingspläne der Nationalmannschaft des DJJV

Mit diesem Beitrag stellen wir die Rahmentrainingsplanung (RTP) der Nationalmannschaft vor. Die RTP unterscheidet sich in den Disziplinen BJJ/ JJIF Ne-Waza-System, Duo-System und Fighting-System.

### Was ist ein Rahmentrainingsplan?

Mit Hilfe eines Rahmentrainingsplans wird in der Regel für ein Jahr das Training auf den Wettkampfhöhepunkt geplant. Der Wettkampfhöhepunkt im ersten Halbjahr ist die EM in Israel und die Deutschen Einzel- bzw. Schülermeisterschaften sowie die JEM in St. Petersburg und die WM inkl. JWM in Abu Dhabi in der zweiten Jahreshälfte.

Diese Höhepunkte sind der Ausgangspunkt für die Erstellung einer sinnvollen Planung. Von diesen Terminen an wird das Jahr rückwärts geplant. Die verschiedenen Wettkampfperioden werden nun zeitlich festgelegt, dann sinnvolle Qualifizierungs- und Vorbereitungsturniere gesucht und anschließend Lehrgänge, Trainingslager und weitere Maßnahmen festgelegt. Auf diese Weise wird versucht ein optimales Verhältnis von Belastung und Erholung für die Sportler zu planen, damit diese zum definierten Zeitpunkt die absolute Spitzenleistung abrufen können.

### Erklärung zum RTP 2020:

Allgemeine Vorbereitungsperiode:

Der Trainingsumfang sollte in der allgemeinen Vorbereitungsperiode so hoch wie möglich sein. Dafür ist die Trainingsintensität noch recht gering. In dieser Periode werden die Grundlagen für den Höhepunkt gelegt. Im Konditionsbereich stehen die Grundlagenausdauer, die Kraftausdauer, die Beweglichkeit und koordinative Übungen zur Grundschnelligkeit im Mittelpunkt. Im Technik-Taktikbereich werden neue Techniken erlernt und neue Situationen erprobt. Im Randori-Bereich werden sehr lange Randori durchgeführt und im psychologisch-orientierten Training werden Ziel anvisiert und realistisch abgewogen.

Spezielle Vorbereitungsperiode:

Nun wird der Umfang etwas geringer, dafür steigt die Intensität weiter an. Im Kraftbereich wird ggf. vom Kraftausdauertraining in ein Muskelaufbautraining gewechselt, sollte das reale Körpergewicht dies zu lassen. Ansonsten wird das Kraftausdauertraining fortgesetzt und mit Maximalkrafttraining begonnen. Im Ausdauerbereich wird nun neben der Grundlagenausdauer auch die spezielle Ausdauer weiter ausgebildet und trainiert. Im Bereich der Schnelligkeit werden nun die ersten Sprintphasen mit eingebaut. Der Technik-Taktik-Bereich beschäftigt sich mit Handlungsmodellen gegen bestimmte Gegner und Kämpfertypen. Es werden nun Wege erarbeitet, wie das eigene Kampfkonzept gegen jeden Gegner anzuwenden ist. Die Randori werden nun kürzer und intensiver. Im psychologisch-orientierten Training steht nun das Visualisieren von Techniken im Vordergrund.

Wettkampfperiode:

In der Wettkampfperiode ist die Intensität am höchsten und der Umfang wird ein wenig heruntergefahren. Das Training geht bis ca. 10 bis 7 Tage vor dem Wettkampf. Dann findet eine Anpassungsphase statt in der der Körper sich regenerieren soll und ggf. das Körpergewicht der Gewichtsklasse angepasst werden muss. Im Konditionsbereich wird nun Maximalkraft- und Reaktivkrafttraining durchgeführt, spezifische Ausdauerläufe gemacht und Schnelligkeitstraining durchgeführt. Die taktischen Verhaltensmuster und Spezialtechniken werden nun weiter auf höchstem Niveau und

unter Gegenwehr des Partners optimiert. Randori wird jetzt in sehr kurzen Intervallen durchgeführt und auch über die Wettkampfzeit trainiert. Im psychologisch-orientierten Training wird nun der Höhepunkt immer wieder Mental erlebt und gegen verschiedene Gegner und Kämpfertypen gekämpft.

Übergangsperiode:

In der Übergangsperiode sollte das Training nicht vollständig eingestellt werden. Zu Beginn wird der Umfang reduziert und erst an zweiter Stelle die Intensität, damit der Körper sich langsam herunterfahren kann. Dann stehen in der Übergangsperiode sportliche Spiele und Regenerationsmaßnahmen und Urlaub auf dem Plan. Ein Sportler der sich maximal dem Erfolg verschreibt nutzt diese Periode zur Regeneration und Motivation. Unsere Spitzenkämpfer sollen mindestens einen World Games Zyklus, also vier Jahr, an der absoluten Spitze sein und müssen deshalb auch geplante Phase haben, in denen die Sportler gezielt abschalten können. Leider wird diese Phase häufig nicht ernst genug genommen und führt dann mittelfristig nicht zum Erfolg.

Wie bekannt, wirkt Training in erster Linie durch die richtig gesetzte Pause und dies gilt verstärkt im langfristigen Leistungsaufbau und im langfristigen Trainingsprozess über mehrere Jahre hinweg selbstverständlich auch.

Der vorliegende RTP liefert exemplarisch einen Gesamteindruck über das Wettkampfsjahr des A und B Kaders 2029. Im Internet finden sich noch die RTP aufgeteilt nach den Disziplinen BJJ/ Ne-Waza-System, Fighting-System und Duo-System sowie nach den Altersklassen U16/ U 18 und U 21 sowie für den A und B Kader des DJJV, die Nationalmannschaft der Aktiven.

Viel Spaß beim Training,

Steffen Hecke  
(Bundestrainer Männer)