

## **Periodisierung im Jahresüberblick**

Nach der Festlegung der Trainingsziele erfolgt mit der Jahresplanung der nächste konkrete Planungsschritt. Die im Kapitel «Kugelstoß», S. 97, enthaltene Übersicht gilt ebenfalls für die Jahresperiodisierung im Speerwurf. Ausgerichtet am Wettkampfkalender wird das Jahr in Perioden gegliedert. Dabei kann sowohl auf der Basis einer eingipfligen als auch einer zweigipfligen Periodisierung vorgegangen werden. Die Periodisierung kann sich auch orientieren z. B. an den Schulferien oder an Periodisierungsmodellen des Hochleistungstrainings.

Anschließend erfolgt die Unterteilung der einzelnen Perioden in Mesozyklen (zwischen 3 und 6 Wochen lang) mit ihren konkreten mittel- und kurzfristigen Trainingszielen, z. B. orientiert an Normvorgaben. Diese Wochen haben mit höherer und geringerer Belastung, insgesamt aber mit steigender Belastung einen ganz typischen Verlauf. Am Ende eines Mesozyklus sollte das kurzfristige Trainingsziel erreicht sein. Die Überprüfung muß dann durch entsprechende Tests erfolgen (siehe S. 183).

Für den Nachwuchs-Speerwerfer ist es empfehlenswert, die lange Vorbereitungsperiode durch eine eingeschobene Wettkampfperiode im Winter zu unterbrechen. So sind dann Wettkämpfe im Kugelstoß oder in Sprint- oder Sprungdisziplinen möglich.

## **Perioden-Inhalte**

Die einzelnen Perioden sind durch eine disziplinspezifische Belastungsstruktur charakterisiert. Ihre Bestimmung ermöglicht es, Trainingsschwerpunkte zu erfassen, zuzuordnen und im folgenden detaillierter zu planen. Die im Kapitel «Kugelstoß», S. 98ff, aufgeführten Perioden-Inhalte sind gleichermaßen für den Speerwurf anzuwenden.

