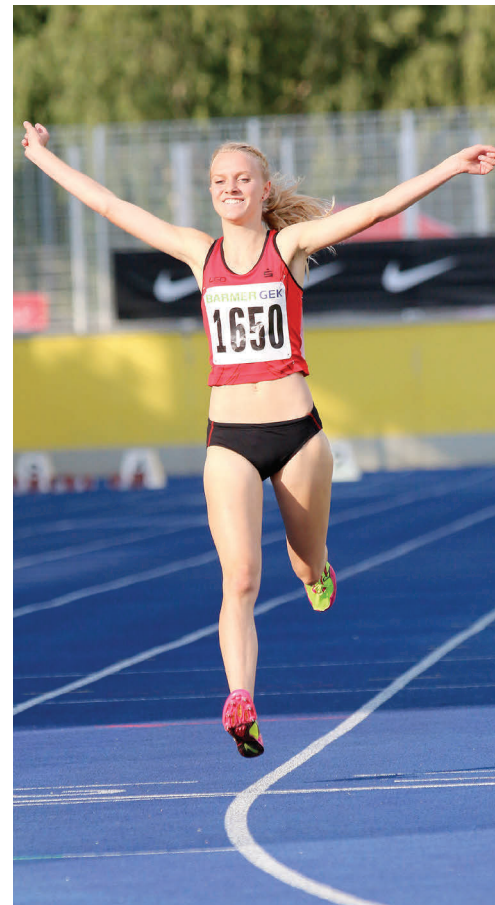


LOTHAR PÖHLITZ | JÖRG VALENTIN

TRAININGSPRAXIS LAUFEN II



**BEITRÄGE ZUM SCHÜLER- UND
NACHWUCHSLEISTUNGSTRAINING**

MEYER
& MEYER
VERLAG

Trainingspraxis Laufen II
Beiträge zum Schüler- und Nachwuchsleistungstraining

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

LOTHAR PÖHLITZ | JÖRG VALENTIN

TRAININGSPRAXIS
LAUFEN II

**BEITRÄGE ZUM SCHÜLER- UND
NACHWUCHSLEISTUNGSTRAINING**

Trainingspraxis Laufen II

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2016 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-8403-8

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

VORWORT

A)	TALENT UND WILLEN SIND VORAUSSETZUNG FÜR AUSSERGEWÖHNLICHE LEISTUNGEN	10
B)	AUSBILDUNGSAUFGABEN IM JUGENDLAUFTRAINING: TALENT-BEGABTENBEREICH.....	14
C)	AUSBILDUNGSAUFGABE NUMMER EINS: „LEICHT“-LAUFTECHNIK.....	16
D)	DER WEG VOM NACHWUCHS- ZUM LAUFPROFI.....	18

KAPITEL 1

ZUR TRAININGSMETHODIK FÜR DAS LAUFNACHWUCHSTRaining26

1.1	ES IST EIN LANGER WEG BIS ZUR PERSÖNLICHEN HÖCHSTLEISTUNG	29
1.2	DIE MUSKELSTRUKTUR SAGT DIR, OB DU BESSER MITTEL- ODER LANGSTRECKLER WIRST	33
1.3	DREI GROSSE ENERGIESYSTEME BRAUCHST DU FÜR SCHNELLERES LAUFEN.....	35
1.4	DIE ATMUNG SICHERT DIE SAUERSTOFFVERSORGUNG.....	41
1.5	VIER FAKTOREN SIND FÜR DIE AUSDAUERQUALITÄT ZUSTÄNDIG	44
1.6	OHNE LAKTAT GEHT ES AUCH BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN NICHT	49
1.7	BIS DIE HOCHLEISTUNGSPUMPE OPTIMAL ARBEITET, BRAUCHT ES ZEIT	50
1.8	BELASTUNG UND ERHOLUNG SIND FÜR DEN LEISTUNGSFortsCHRITT BEDEUTEND	55
1.9	DEN MOTOR „FRISIEREN“ UND DAS CHASSIS SCHON FRÜH VERSTÄRKEN.....	58
1.10	NICHT AUSREICHEND BEANSPRUCHTE SYSTEME ENTWICKELN SICH NICHT ODER BILDEN SICH ZURÜCK.....	62
1.11	OHNE ZUTATEN IST EIN REZEPT NUTZLOS	64
1.12	DIE AEROBE KAPAZITÄT ERFORDERT MEHR GESCHWINDIGKEIT ALS DIE AEROBE SCHWELLE	66
1.13	KTP – EIN KOMPLEX-TEST-PROGRAMM BEGLEITET DAS TRAINING JUNGER LÄUFER.....	70

KAPITEL 2

SCHÜLERLAUFTRAINING78

2.1	SCHÜLER SIND KEINE JUNGEN ERWACHSENEN.....	78
2.2	ANAEROBE BELASTUNGEN SOLLTEN BESTANDTEIL DER AUSBILDUNG SEIN	79
2.3	MIT DEM LÄUFERNACHWUCHS HEUTE SCHON FÜR MORGEN TRAINIEREN.....	80
2.4	JUGENDTRAINING MUSS VOR ALLEM AUF SCHNELLERES LAUFEN VORBEREITEN.....	83

2.5	DEN MOTOR (SPORTHERZ) ENTWICKELN UND FÜNF GÄNGE NUTZEN.....	85
2.6	WUNDERKINDER – TALENTE – GOLDKÖRNCHEN – GENIES.....	88
2.7	DER TRAINER IST DIE WICHTIGSTE BEZUGSPERSON FÜR JUNGE ATHLETEN.....	90
2.8	TALENTSUCHE – TALENTERKENNUNG – TALENTAUSBILDUNG	92
2.9	KOMPLEXES LAUFTRAINING VON ANFANG AN.....	96
2.10	JUNGE LAUFTALENTE BRAUCHEN AUSDAUER, KRAFT, TEMPO UND LEIDENSCHAFT	98

KAPITEL 3

SCHÜLERLAUFTRAINING FÜR TALENTE 104

3.1	DAS TRAINING DER JÜNGSTEN BEGINNT MIT EINER PRÜFUNG AUF HERZ UND NIEREN	105
3.2	ES GIBT AUCH EINE TRAININGSMETHODIK FÜRS SCHÜLERALTER.....	109
3.3	TRAININGSPRAXIS: BASISTRAINING FÜR JUNGE LAUFTALENTE.....	111
3.4	VIELSEITIGE, ALTERSGERECHTE, AUSBILDUNGSABHÄNGIGE WETTKAMPFTEILNAHME	117
3.5	FÜR TALENTE FRÜHZEITIGER DIE WEICHEN STELLEN – ANLAGEN WEISEN DEN WEG.....	120
3.6	SCHNELLIGKEITS- UND AUSDAUERTYPEN	121
3.7	GRUNDLAGENTRAINING (10-13 JAHRE) SOLL DAS AUFBAUTRAINING VORBEREITEN.....	127
3.8	SCHNELLIGKEIT UND AUSDAUER SIND GLEICHERMASSEN WICHTIG.....	130
3.9	QUALITÄTS-GRUNDLAGENTRAINING BEREITET AUF DAS JUGENDTRAINING VOR.....	131
3.10	SCHÜLERN ZUERST DIE BESTE TECHNIK FÜR SPÄTER VERMITTELN	135
3.11	ZUR ROLLE DER AUSDAUER IN EINEM KOMPLEXEN SCHÜLERTRAINING	137
3.12	SPRINTTRAINING IM SCHÜLERALTER.....	144
3.13	KINDER WOLLEN SIEGEN – TRAINER MÜSSEN ES IHNEN BEIBRINGEN	147
3.14	FAZIT – SCHÜLERAUFBAUTRAINING.....	150

KAPITEL 4

ALLGEMEINE UND SPEZIELLE ATHLETISCHE AUSBILDUNG 154

4.1	ATHLETIK, GANZKÖRPERKRAFT, BEWEGLICHKEIT	154
4.2	IM AUFBAUTRAINING BEGINNT DIE SPEZIALISIERUNG	158
4.3	BEWEGLICHKEIT VERBESSERT NICHT NUR DIE LAUFÖKONOMIE	161
4.4	KRAFTGEWINN DURCH VIELFÄLTIGE ÜBUNGEN GEGEN WIDERSTÄNDE	163
4.5	ZIELGERICHTETE ATHLETIKAUSBILDUNG AUCH MIT GEWICHTSMANSCHETTEN	168
4.6	MIT HANDHANTELN DIE „ATHLETIK“ SCHON FRÜH GEZIELT VERBESSERN	171
4.7	10 MEDIZINBALLÜBUNGEN FÜR LÄUFER.....	174
4.8	EIN STARKES „ZENTRUM“ IST VORAUSSETZUNG FÜR ERFOLGE	175

4.9	DIE FÜSSE SIND DER LÄUFER HÖCHSTES GUT?	181
4.10	VOR DEM EINSATZ VON BARFUSSSCHUHEN ZUERST DAS GEHIRN MIT DEN FÜSSEN VERBINDEN	185
4.11	VORFUSS MIT ZEHEN – FUSSGEWÖLBE – FUSSGELENK – ACHILLESSEHNE.....	187

KAPITEL 5

TRAININGSMETHODIK IM NACHWUCHSLEISTUNGSTRAINING LAUF 190

5.1	DIE AEROBE KAPAZITÄT IST AUCH FÜR LAUFTALENTE DER SCHLÜSSEL FÜR MEHR	193
5.2	DEIN GENETISCHES SCHICKSAL IST NUR EIN BESTANDTEIL DER MÖGLICHEN PERSPEKTIVE	199
5.3	SCHWERPUNKTE DER SPORTLICHEN AUSBILDUNG IN DEN JUGENDMITTEL- UND -LANGSTRECKEN DISZIPLINEN	201
5.4	DIE ZWEITE PHASE DES NACHWUCHSLEISTUNGSTRAININGS (2-3 JAHRE).....	206
5.5	WENN U-18- UND U-20-HÖHEPUNKTE ZIELE WERDEN.....	217
5.6	LAUFTECHNIK – EIN WICHTIGER FAKTOR DER LEISTUNGSSTRUKTUR	218
5.7	ZUR LAUFTECHNIKAUSBILDUNG UND LAUFÖKONOMIE IN DER NACHWUCHSAUSBILDUNG	220
5.8	IM NACHWUCHSTRAINING AUCH DEN UMGANG MIT DEN PAUSEN LEHREN – GEHPAUSEN, TRABPAUSEN, LAUFPAUSEN	224
5.9	ZUR ENTWICKLUNG DER SCHNELLIGKEIT	226
5.10	OVERSPEEDTRAINING ALS BESTANDTEIL DER VORBEREITUNG VON 400-/800-M-TYPEN	233
5.11	ZUR ENTWICKLUNG DER SPEZIELLEN KRAFTFÄHIGKEITEN	235
5.12	AUCH VERTIKALE UND HORIZONTALE SPRÜNGE MACHEN LÄUFER SCHNELLER.....	245
5.13	ZUR ENTWICKLUNG DER AEROBEN AUSDAUER.....	249
5.14	ZUR ENTWICKLUNG DER DISZIPLINSPEZIFISCHEN AUSDAUER.....	256
5.15	BELASTUNGSRICHTWERTE FÜR TALENTE IM JUGENDLAUFTRAINING	264

KAPITEL 6

DIE MITTELSTRECKEN IM JUGENDLAUFTRAINING 270

6.1	FÜR 800-M-TALENTE IST DIE 400-M-LEISTUNG EIN SCHLÜSSEL.....	270
6.2	SCHNELLIGKEIT – SA – HANTELKRAFT UND EXPLOSIVE SPRÜNGE.....	276
6.3	SCHNELLIGKEIT UND SCHNELLIGKEITSENTWICKLUNG	279
6.4	MITTELSTRECKENTALENTE MÜSSEN FRÜH SCHNELL TRAINIEREN	285
6.5	SCHNELLKRAFTENTWICKLUNG FÜR DIE SCHNELLEN LAUFDISZIPLINEN	289

TRAININGSPRAXIS LAUFEN II

6.6	SCHNELLKRAFT MUSS MITTEL ZUM ZWECK (VORTIEB) SEIN.....	291
6.7	DIE 800 M UND IHRE SONDERSTELLUNG INNERHALB DER LAUFDISZIPLINEN.....	294
6.8	DIE VO ₂ MAX ENTWICKELT SICH DURCH „HARTE ARBEIT“	299
6.9	SCHNELLKRAFT, „MAXIMALE“ KRAFT UND SPEZIELLE KRAFTAUSDAUER.....	304
6.10	ÜBER SCHRITTLÄNGEN, SCHRITTFREQUENZEN UND KURZE BODENKONTAKTE	306

KAPITEL 7

DIE LANGSTRECKEN IM JUGENDLAUFTRAINING..... 310

7.1	WER EINE HOHE ANGEBORENE AEROBE KAPAZITÄT HAT, WIRD LANGSTRECKLER	310
7.2	DIE VIER GESCHWINDIGKEITSBEREICHE IM JUGENDLANGSTRECKENTRAINING	313
7.3	3.000 M – EINE OPTIMALE STRECKE ZUM EINSTIEG IN DIE LANGSTRECKE IM JUGENDALTER.....	316
7.4	EMPFEHLUNGEN FÜR NACHWUCHSLANGSTRECKLER.....	319
7.5	ZUM MEHRJAHRESAUFBAU JUNGER LANGSTRECKLER.....	323
7.6	AEROBES QUALITÄTSTRaining IST VORAUSSETZUNG FÜR DEN LEISTUNGSFortsCHRITT ...	326
7.7	LANGSTRECKENTALENTE BRAUCHEN KRAFT UND SCHNELLIGKEIT	329
7.8	AUFGABENKATALOG ZUR LEISTUNGsoPTIMIERUNG FÜR LÄUFER.....	338
7.9	WENN TALENTE LANGSTRECKLER WERDEN WOLLEN	343

KAPITEL 8

DAS NACHWUCHSHINDERNISTRaining.....348

8.1	HINDERNISSPEZIALISIERUNG ERFORDERT EIN ANSPRUCHSVOLLES LANGSTRECKENNIVEAU	348
8.2	BESONDERHEITEN, TECHNIK UND TRAINING IM HINDERNISLAUF.....	355
8.3	DAS TRAINING DES JUGENDLICHEN HINDERNISLÄUFERS.....	360
8.4	ZUR AUsbILDUNG VON NACHWUCHSHINDERNISLÄUFERN.....	364
8.5	U-20-TALENTE ORIENTIEREN SICH AM U-20-HINDERNISREKORD	368

KAPITEL 9

JAHRESPLANUNG (MESOZYKLEN) IM JUGENDLAUFTRAINING..... 374

9.1	JAHRESPLANUNG (MESOZYKLEN) JUGENDLAUFTRAINING.....	374
9.2	BELASTUNGSANFORDERUNGEN IM JUGENDLAUFTRAINING.....	378
9.3	MUSTERWOCHENPLÄNE MITTEL- UND LANGSTRECKE.....	379

KAPITEL 10

WETTKAMPFLEHRE.....382

10.1	TAKTIKAUSBILDUNG – REKORD- UND SIEGTAKTIK	382
10.2	AM BESTEN REKORD- UND SIEGTAKTIK BEHERRSCHEN	386
10.3	VORWETTKAMPFDETAILS SIND BESTANDTEIL DER WETTKAMPFVORBEREITUNG.....	388
KAPITEL 11		
DER STRASSENLAUF IM JUGENDLAUFTRAINING.....		392
11.1	ANLAGEN WEISEN DEN WEG – FRÜHZEITIGER DIE WEICHEN STELLEN	393
11.2	AUCH DIE AEROBE KAPAZITÄT IST ERBGUT!	395
11.3	HAUPTAUFGABEN DER SPORTLICHEN AUSBILDUNG	398
11.4	DURCH LANGE LÄUFE UND EIN STÄRKERES CHASSIS SCHNELLER VORANKOMMEN	405
11.5	EINSTIEG INS HÖHENTRAINING IM SANFTEN REIZKLIMA UM 1.000 M	408
KAPITEL 12		
IM SOMMER MÜSSEN DIE BESTZEITEN KOMMEN		412
12.1	IN DEN SOMMERMONATEN DIE TRAININGSLEHRE FÜR DEN NACHWUCHS NICHT AUSSETZEN	412
12.2	REGELMÄSSIG DIE BODENBELÄGE WECHSELN.....	414
12.2	TRAININGSWETTKÄMPFE – QUALIFIKATIONEN – WETTKAMPFHÖHEPUNKTE.....	417
12.3	PRAXISERPROBTE GESTALTUNG VON WETTKAMPFWOCHEN.....	420
KAPITEL 13		
REGENERATION – MOTIVATION UND ERNÄHRUNG FRÜH VERMITTELN		424
13.1	AUFBAUTRAINING UND KOMPLEXE REGENERATION.....	425
13.2	DEM LÄUFERNACHWUCHS DIE LEISTUNGSSPORTERNÄHRUNG NÄHERBRINGEN	427
13.3	EIN KOMPLEXES TRAINING ERFORDERT AUCH EINE KOMPLEXE ERNÄHRUNG	431
13.4	KÄLTE UNTERSTÜTZT DIE SCHNELLERE REGENERATION.....	432
13.5	SCHNELLER WIEDER FIT NACH VERLETZUNGEN.....	434
13.6	SELBSTVERTRAUEN ERARBEITEN – ANGST BESIEGEN – NIEDERLAGEN ERWARTEN	436
13.7	SPORTLER, DIE SIEGEN WOLLEN, MÜSSEN AUF NIEDERLAGEN VORBEREITET SEIN	438
13.8	SELBSTGESPRÄCHE – SAGE DIR, DASS DU ES SCHAFFST	441
ANHANG		
LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS/ERGÄNZENDE LITERATUR.....		446
	ERLÄUTERUNGEN DER WICHTIGSTEN TERMINI.....	450
	ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	452
	BILDNACHWEIS.....	454

VORWORT

A) TALENT UND WILLEN SIND VORAUSSETZUNG FÜR AUSSERGEWÖHNLICHE LEISTUNGEN



Es war noch nie leicht, Talente, Rohdiamanten, Goldkörnchen oder gar Genies für eine Sportart zu finden. Die wilden Bewegungsspiele früherer Jahre unserer Jüngsten „draußen“ finden heute nur noch selten, die Spiele am Computer dafür umso öfter statt. Auch im Schulsport werden unsere Kinder nicht mehr auf das Leben vorbereitet, nur noch selten Talente erkannt und den Vereinen empfohlen. Trotzdem braucht der Spitzensport Hochbegabte, wenn er die Sehnsüchte vieler Sportbegeisterter und deutscher Fans des Hochleistungssports nach Konkurrenzfähigkeit bei Europameisterschaften, Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen erfüllen soll. Man muss sie möglichst früh finden und langfristig ausbilden, die künftigen Medaillengewinner. Dafür müssen neue Organisationsformen vom Sport selbst gefunden und praktiziert werden.

Foto 1: Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Kind läuft.

Dieses Buch beschäftigt sich nicht mit der *Spielleichtathletik*, nicht mit dem Wohlfühlen beim „Ball über die Schnur“ und ist auch nicht für Kinder und Jugendliche gedacht, die mit wenig Ehrgeiz nur hin und wieder einmal zum Leichtathletiktraining gehen, mehr um Freunde zu treffen, um Spaß zu haben oder von den Eltern geschickt werden, um abzunehmen. Vielmehr soll mit diesem Buch allen denen Hilfe, trainingsmethodische Erfahrungen und praktische Anleitungen gegeben werden, denen die Ausbildung von Talenten zum Leistungsathleten im Mittelstrecken-, Langstrecken- oder Straßenlauf am Herzen liegt.

Trainer sind Vorbilder für ihre Sportler. Sie sollten ihnen vor allem Einstellungen vermitteln und sie möglichst früh lehren, Schwierigkeiten und Probleme eigenständig und bewusst zu bewältigen. Selbstvertrauen und Selbstständigkeit sind vorrangig notwendige Eigenschaften und Voraussetzung für Erfolge. Trainer sind keine „Rucksackträger“ der Athleten. Der Weg zum Glück ist für Sportler und Trainer mit Anstrengungen, Härte, Schmerzen, Rückschlägen, Leiden, mit Erfolgen und Niederlagen, aber auch mit Freuden und Glücksmomenten verbunden.

Gute Trainer zeichnen sich durch ein besonderes Geschick aus, mit jungen Menschen hart zu trainieren, ohne dass sie es als „Drill“ empfinden.

Von den Besten kann überliefert werden, dass sie im Training in einer geregelten Ordnung oft unerbittlich und hart waren. Dazu wurden sie erzogen.

Trainer sollten ihren jungen Läufern und Gehern schon früh ihre optimalen Bewegungsvorstellungen von einer möglichst perfekten Lauf- bzw. Gehtechnik vermitteln und nicht eher aufhören, dies zu üben, bis ihre Athleten eine entsprechende Perfektion verinnerlicht haben und sie auf der Bahn oder Straße ihre Energie höchst ökonomisch in Geschwindigkeit umsetzen.

Lauftrainer sollten sich nie von ihren jungen Sportlern überzeugen lassen, dass ein zügiger bzw. schneller 6-km-Dauerlauf oder eine andere, nicht beliebte Aufgabe nicht zum Ausbildungsprogramm gehört.

Eltern von Talenten sollten sich nicht als „Assistenztrainer“ versuchen, wenn ihnen die Fähigkeiten dazu und eine Ausbildung fehlen. Sie sollten aber früh ihren Kindern die Leidenschaft für ihr „Hobby“ vermitteln und auch einmal ein Bedauern verbergen, wenn ihr Kind etwas „gestresst“ vom Training nach Hause kommt.

Zeigen Sie Ihren Schülern, dass nur, wer die Funktionen seines gesamten Körpers beherrscht, auch die höchste Ausprägung der Laufökonomie erreichen wird. Es ist wichtig, auf jeder körperlichen Entwicklungsstufe, auf der Grundlage der erworbenen Kraftfähigkeiten, die erarbeitete Technik „neu zu justieren“.

Vermitteln Sie Ihren Sportlern früh, dass sie für sich und nicht für den Trainer trainieren, immer öfter und immer besser Ihre Anweisungen selbstständig auszuführen lernen und in den Trainingseinheiten ihre Aufgaben präzise und mit hoher Bewegungsqualität in einer möglichst guten psychischen Balance zu realisieren. Wer ohne Lust und Leidenschaft zum Training erscheint, wird auf große Erfolge vergeblich warten müssen.

Bringen Sie Ihren Schülern gegenüber rechtzeitig zum Ausdruck, wie wichtig es ist, seine Gefühle zu beherrschen, in guten und in schlechten Zeiten, nach Siegen und auch nach unerwarteten Niederlagen, auch gegenüber den Gegnern. Zeigen Sie ihnen die gemachten Fehler, aber auch die Auswege, immer mit etwas Distanz zum Wettkampf, möglichst konkret auf.

Zu einem Durchmarsch nach oben sind vor allem große Talente, Siegertypen fähig. Nicht selten haben es aber auch mittelmäßig Begabte, mit langer, außergewöhnlicher Bereitschaft zur „Arbeit“, geschafft.

Auf außergewöhnliche Voraussetzungen muss eine gute psychophysische Ausbildung treffen. Dazu gehört, im Rahmen dieser „Lehrzeit“, das Verlieren zu lernen. Dies ist die erforderliche Basis, um später einmal als Sieger veredelt zu werden.

Sportler, die viele Jahre erfolgreich sein wollen, sollten sich nie zu lange mit Niederlagen, aber auch nicht mit Siegen aufhalten. Auch Lorbeer verwelkt. Denken Sie nie zu lange über Erfolge nach, wenn Sie Siege auf immer höherem Niveau erringen möchten. Niederlagen können auch Siege sein, wenn man alles gegeben hat. Es geht vorwärts, wenn Siegen und Verlieren im Gleichgewicht sind. Wichtig ist nach Niederlagen, ohne Ausreden schnell wieder aufzustehen, gründlich zu analysieren und die nächsten Aufgaben mit Elan anzugehen.

Bewahren Sie das Talent davor, als Kinderstar von den Medien getrieben zu werden, arbeiten Sie mit Ruhe, aber zielgerichtet im Training, ziehen Bilanz erst, wenn er körperlich „erwachsen“ (d. h. das Längenwachstum abgeschlossen ist) geworden ist. Danach beginnt die wichtige Phase des Jugendaufbautrainings. Auch damit vermeiden Sie, dass Ihr Talent eine Sternschnuppe wird.

Im modernen Hochleistungssport sollten Sie jungen Talenten früh den Umgang mit den Medien lehren. Bedenken Sie, dass die Worte toll, super, Talent, Supertalent oder sensationell sich schnell ins Gegenteil, in Verlierer, Versager, Holzmedaille kehren, wenn sie nicht mehr auf dem Podium stehen.

Viele Große sind mit großen Lobpreisungen über Jahre wohlwollend und aufbauend begleitet worden. Genauso intensiv, mit Häme und mit möglichst vielen negativen Zeilen, wurden sie dann aber auch in ihrem Abstieg als enttäuschend aus den Schlagzeilen verbannt.

WÄHLT VORBILDER FÜR EURE ZIELE UND ERSTREBT, IHNEN ZU FOLGEN!

„Entwicklung ist kein Ereignis – es ist ein Prozess.“

Jimmy Beuttah – Trainer im IAAF-Camp Eldoret/Kenia



Foto 2: Kinderwettkampf im Laufen

Suche Hochbegabte und du bist dem Erfolg näher!

„Die angeborenen Schnelligkeitsfähigkeiten, die aerobe Kapazität und Talente, die in die Spitze „wollen“, entscheiden über Erfolge über 800 m-5.000 m oder im Marathon.“

B) AUSBILDUNGSAUFGABEN IM JUGENDLAUFTRAINING „TALENT – BEGABTENBEREICH“

Anforderungen

- ▶ Zielgerichtete Talentauswahl.
- ▶ Umfassende konditionelle Basis schaffen.
- ▶ Koordinationsfähigkeiten.
- ▶ Technische Fertigkeiten, Lauf-/Gehtechnik.
- ▶ Technik aller Trainingsübungen.
- ▶ Mentale Fähigkeiten.
- ▶ Taktikausbildung in Theorie und Praxis sowie
- ▶ altersgemäße, individuelle Leistungsausprägung.

Grundlagentraining

- ▶ Lauftechnik.
- ▶ Aerobe und anaerobe Ausdauer – Schnelligkeit – Schnellkraft/Athletik – Beweglichkeit – Koordination.
- ▶ Eine richtige Atmung sichert eine optimale Sauerstoffversorgung.
- ▶ Basis für das Aufbautraining schaffen (vielseitig-zielgerichtete Vorbereitung).
- ▶ Talentauswahl, Scouting, Eignungsbestimmung.
- ▶ Individuelle Entwicklungspotenzen erschließen, Ziele setzen.
- ▶ Trainierbarkeit feststellen (Muskelfaserstruktur).
- ▶ Physische und psychische Belastbarkeit entwickeln.
- ▶ Kraftentwicklung des „Zentrums“ (Bauch-, Rücken-, Hüft- und Beckenmuskulatur) und der Füße.
- ▶ Technik – Koordinations- und Beweglichkeitsausbildung – mittels möglichst vieler Trainingsübungen.
- ▶ Zeitorganisationsplan gemeinsam erarbeiten, familiäres Umfeld, Schule/Beruf, Hobbys, Verein, Trainingsgruppe.
- ▶ Erziehung zur Selbstständigkeit und des Selbstbewusstseins.

Aufbautraining

- ▶ Zielgerichtete Entwicklung der spezifischen Leistungsfähigkeit des Läufers.
- ▶ Ausbau von Stärken und Schwächen minimieren.
- ▶ Systematischer Umfangsaufbau.
- ▶ Voraussetzungstraining für das Erwachsenenalter.
- ▶ Breite Leistungsamplitude (fünf Geschwindigkeitsbereiche).
- ▶ Technikpräzisierung, Handlungsgenauigkeit.
- ▶ Ausreichend steigende Gesamtbelastung.
- ▶ Geschwindigkeitsorientierte Belastungsgestaltung.
- ▶ Leistungsdiagnostik – Trainingssteuerung – Testsystem.
- ▶ Trainingsprotokollierung, Trainingsanalyse.
- ▶ Wettkampferfahrung sammeln, Aufgaben.
- ▶ Entscheidung zum Disziplinbereich (Langstrecke/Langzeitausdauer).
- ▶ Erste Erfahrungen mit Höhentraining (sanfter Einstieg).
- ▶ Schnelligkeit/Motorik – Schnellkraft bzw. Kraftausdauer »Laufmuskulatur, besonders Fußkräftigung, Kniehub, „Zentrum“ »optimale Schrittlänge, variable Schrittgestaltung.
- ▶ Unterdistanzleistungsfähigkeit, Schnelligkeitsausdauer.
- ▶ Submaximale und maximale aerobe Ausdauer (aerobe Schwelle + VO_2 max + Fettstoffwechsel).
- ▶ Systematischer Aufbau der disziplinspezifischen Ausdauer (SA + wsA).
- ▶ Ständige Weiterentwicklung der konditionellen Basis, schrittweise Einbeziehung spezieller Kraftbelastungen.
- ▶ Lauf- und Hürden-/Hindernistechnik.
- ▶ Spezielle Willensqualitäten ausbauen – im qualitativen Dauerlauf, im Tempolaufttraining, für den Wettkampf.

Wettkämpfe

- ▶ Wettkampferfahrung sammeln, in Verbindung mit Aufgabenstellungen und Analysen.
- ▶ Aufbauwettkämpfe als wettkampfspezifisches Ausdauertraining.
- ▶ Wichtige und weniger wichtige Wettkämpfe.
- ▶ Erziehung zur offensiven, aktiven Renngestaltung.
- ▶ Spurttraining (kurz und lang).
- ▶ Erarbeitung und Erprobung von Zwischenwettkampftraining.
- ▶ Konzentrierte Wettkampfphasen.

- ▶ Psychophysische Vorbereitung auf Wettkampfhöhepunkte mit dem Ziel persönlicher Bestleistungen (Leistungsausprägung).

„Alles ist Anpassung. 10.000 Übungsstunden benötigen Menschen, um außergewöhnliche Fähigkeiten auszuprägen. Talente werden geschaffen. Wunderkinder gibt es nicht.“

(ERICSSON, 2008)

C) AUSBILDUNGSAUFGABE NUMMER EINS: „LEICHT“-LAUFTECHNIK

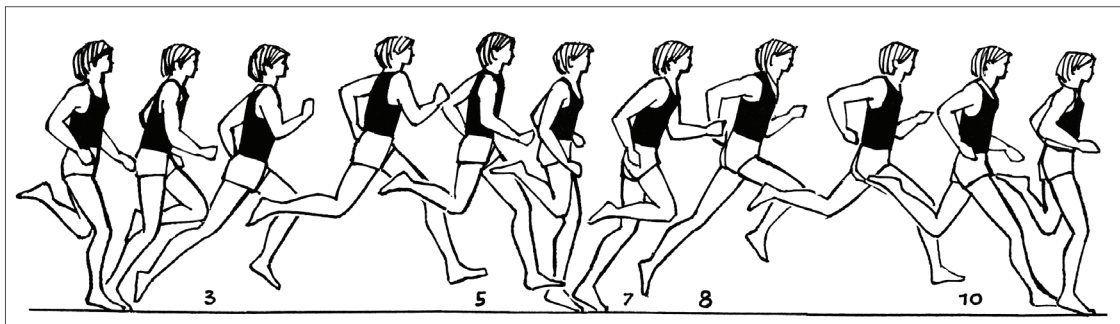


Abb. 1: (nach Bauersfeld & Schröter, 1992)

- ▶ Zuerst muskuläre Voraussetzungen für den Doppelschritt schaffen (schlanke Muskulatur, links und rechts ähnlich stark), dann immer wieder Technikläufe im submaximalen, beherrschbaren Tempo mit Aufgaben.
- ▶ Ziel: hohe Geschwindigkeiten immer länger durch optimale Vortriebswirkung aufrechterhalten. Bei guter Koordination der Gesamtbewegung, entspannter Laufhaltung, im Training und bei Wettkämpfen, bis ins Ziel.
- ▶ Variable Schrittgestaltung lehren, „leicht“ durch Muskelentspannung (Anfersen).
- ▶ Schrittlänge und Schrittfrequenz konstitutionsabhängig nutzen.
- ▶ Lauftechnik/Laufstil für Mittelstrecken und Langstrecken/Spurtechnik.

- ▶ Kurze Bodenkontakte beim schnellen Laufen.
- ▶ Veränderung der Schrittgestaltung beim mittleren und schnellen Dauerlauf (Mittel-/Vorfußaufsatz). Auch hier kann man „richtige Schritte“ fordern.
- ▶ Arm-/Beinkoordination ausbilden keine unnütze Kraftvergeudung, geradliniger Fußaufsatz, unverkrampfte Rumpf- und Kopfhaltung.
- ▶ Mittelfuß- und Ballenlauf (Vorfußtechnik) im Leistungstraining. Mittel der Wahl – Ballenlauf im Tempolaufttraining schon früh lehren.
- ▶ Optimale horizontale Kraftimpulse für die Vorwärtsbewegung durch Streckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk.
- ▶ Der Körperschwerpunkt (KSP) „schwingt“ möglichst wenig.
- ▶ Weniger Bremskräfte durch aktive, bewusste Schwungbein- und Fußarbeit.
- ▶ Aktive „Fußkraftarbeit“ mit Beginn des Fußaufsatzes vorn („ziehen“).
- ▶ Nach dem Abdruck erhält die Muskulatur die Möglichkeit zur Erholung durch lockeres „Anfersen“, während der Schwungphase nach vorn bis zur erneuten Landevorbereitung.
- ▶ Trainingsformen: STL, TL, DL-TW, mittlerer DL, Lauf-ABC, Sprünge, Kraftgymnastik, Beweglichkeitsübungen, allgemeine und spezielle Kraft, BAL.

D) DER WEG VOM NACHWUCHS- ZUM LAUFPROFI

vielleicht reicht es doch einmal fürs Podium, zuerst bei der U 18-/U-20-EM/-WM



Foto 3: Alina Reh ist eine der weltbesten Läuferinnen im Nachwuchsbereich an der Spitze der U 20 bei der Cross-DM in Herten (Stand: 07/2016).

Voraussetzungen zur neuen persönlichen Bestleistung sind ein komplexes Training – Ehrgeiz – Fleiß – Härte – Leidenschaft – Disziplin – eine optimale Ernährung, ausreichend Erholung/Schlaf, ein kompetenter Nachwuchstrainer und mentale Stärke in den Rennen.

Auf einen komplizierten Körper, der eines Tages zu Spitzenleistungen auf einer Mittel- oder Langstrecke fähig sein soll, muss längerfristig ein systematisch aufgebautes, komplexes Training treffen. sechs-acht-zehn Jahre brauchen junge Läufer, um sich mit einem vielseitigen, zielgerichteten Training auf das Hochleistungstraining vorzubereiten. Möglichst früh sollte entschieden werden, ob die Erbanlagen eine Ausbildung besser für 800/1.500 m oder die Langstrecken favorisieren.

Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer entwickeln sich nur dann in die richtige Richtung, wenn reizwirksame Belastungen zu entsprechenden disziplinspezifischen Anpassungen in allen für das schnelle Laufen benötigten Bereichen führen. Wichtig ist, dass ein systematischer Umfangsaufbau immer auch mit einer zielgerichteten Geschwindigkeitsentwicklung verbunden wird. Wer nicht jährlich immer mehr Kilometer sammelt, seine Belastbarkeit für später aufbaut, seine ererbte Muskelstruktur „pflegt“, sein Zentrum und die Beinkraft verstärkt und gleichzeitig die Intensität erhöht, wird nicht die aerob-anaerobe Basis erarbeiten können, die für Spitzenleistungen Voraussetzung ist.

1. Modernes Laufalenttraining ist „komplexes Training“. Es ist darauf zu richten, innerhalb einer Vorbereitungsperiode alle Systeme, die zum schnellen Laufen gebraucht werden, systematisch auf ein neues Niveau zu entwickeln. Für Spitzenleistungen braucht man Talente, Hochbegabte, Goldkörnchen, Genies. Ihre Entwicklung setzt einen frühen Beginn, regelmäßiges, möglichst tägliches Training, am besten in einer Gruppe von Gleichstarken, voraus. Ihre Ausbildung wird von kompetenten, hauptamtlichen Trainern geführt, die auch beim täglichen Training anwesend sein können, die zur Arbeit in einem Team bereit sind und die moderne Trainingslehre und die Organisation des Trainings und der Wettkampfleistung beherrschen.
2. Ein stabiles Chassis, ein starker Motor und eine leichte, ökonomische Lauftechnik erfordern Kraft, Geschmeidigkeit, eine gute Balance zwischen Schrittlänge und Schrittfrequenz, aerobe und anaerobe Ausdauer und mentale Stärke. Ziel ist ein jährlicher Leistungsfortschritt und die persönliche Bestleistung zum Jahreshöhepunkt. Das erfordert, dass alle an der Leistung beteiligten Systeme auf dem Höhepunkt sein müssen, wenn es darauf ankommt. Wer sich einen starken Motor mit fünf Gängen aufgebaut hat, im Training aber nur zwei oder drei nutzt, wird den Gipfel nicht erreichen. Neben einem systematischen Aufbau des Lauftrainingsumfangs zeichnet sich modernes, intelligentes Training durch eine hohe Komplexität mit vielfältigen Aktivitäten und Übungen aus. Dies erfordert nicht nur mehr Trainingseinheiten, sondern immer öfter auch Trainingseinheiten, die auch einmal zwei Stunden dauern.
3. Der Aufbau kräftiger, stabiler Füße und Fußgelenke, eines leistungsfähigen Sporthertzens, eines effektiven Sauerstofftransportsystems, einer optimalen Atmung, einer wettkampfspezifischen Laktatverträglichkeit oder einer gewünschten Leichtigkeit in der dargebotenen Lauftechnik erfordert viele Stunden, Tage, Wochen, Monate und Jahre Arbeit, bis es zum erträumten Platz auf dem Podium kommt.

4. Auch im 5.000-m- und 3.000-m-Hindernistraining sind 20-30 % anaerobes Training für die Endleistung bedeutend. Versäumnisse in der Jugend im Aufbau des Gesamtsystems sind jenseits der 20 Jahre kaum noch zu reparieren. Eine dafür erforderliche aerobe Leistungsgrundlage wird von Fortschritten in der aeroben Schwelle als auch der aeroben Kapazität (VO_2max) bestimmt. Dafür werden am besten Dauerläufe kurz – mittel – und lang (DL1 lang – DL2 mittel – DL3/TDL-kurz) mit Tempoläufen oder Fahrspielen (1´-3´ bzw. 4´-6´ mit Laufpausen) kombiniert.



Foto 4: Fußkräftigung und Achillessehnenendehnung

***Aerobes Training steigert die allgemeine körperliche Fitness –
anaerobes Training bringt die Geschwindigkeit!***

5. Das anaerobe Training zielt im Leistungstraining auf Intervalle nahe der Wettkampfzielgeschwindigkeit oder schneller, bei denen Laktatauslenkungen denen im Wettkampf nahekommen. Diese werden am besten mit mittleren Streckenlängen, hohen Geschwindigkeiten und kurzen Pausen im Wechsel mit Schnelligkeitsausdauertraining aufgebaut. Mit Geschwindigkeiten 5-10 % über dem Renntempo werden Geschwindigkeitsreserven für die Start- und Zwischenspurphasen und

die Unterdistanzleistung aufgebaut und der Umgang mit dem Renntempo erleichtert. In Vorwettkampfphasen entwickeln längere Renntempoläufe die spezielle Ausdauer.

Der Wettkampf wird leicht, wenn das Training hart genug war.

6. Die Ausbildung der Herzleistungsfähigkeit (HF in Ruhe und unter maximalen Anforderungen), der $VO_2\max$, der Laktatmobilisationsfähigkeit, der Laktattoleranz und eines effektiven Atmungssystems erfolgt in einem mehrjährigen Prozess, wird im Endeffekt von den „gesammelten Kilometern“ und von variablen Trainingsgeschwindigkeiten zwischen 75-120 % vom Renntempoziel bestimmt. „Frisieren“ Sie Ihren Motor (Herzleistungsfähigkeit/Herzminutenvolumen) und nutzen Sie immer öfter die zur Verfügung stehenden fünf Gänge (Geschwindigkeitsstufen) zur Ausprägung einer komplexen Leistungsfähigkeit.
7. Auch für Talente gibt es keine Entwicklungswunder durch vor allem leichtes Training. Ungeduld und angestrebte schnelle Resultate, möglichst schon gestern, zerstören den Aufbau der benötigten Belastbarkeit für später, die Grundlagen für morgen, die Arbeit am Chassis, an den Füßen und an einem starken Motor. Um aber ein hohes Niveau im speziellen Ausdauertraining zu erreichen, müssen die spezielle Kraft, die spezielle Ausdauer für die gewählte Strecke, die Unterdistanzleistung und ein starkes Selbstvertrauen zur Umsetzung der Fähigkeiten in wichtigen Wettkämpfen, erarbeitet werden. Dafür wird – trotz komplexer Trainingseinheiten – mehr Zeit gebraucht, als gegenwärtig im Schüler- und Jugendtraining üblich ist.

„Ich bin positiv besessen, will immer besser werden. Seit meiner Kindheit wollte ich Weltmeister werden.“

(Ole Einar Björndalen, 2011)

8. Von Jahr zu Jahr mehr Kilometer zu laufen, ist wichtiger, als das, was gegenwärtig im deutschen Lauf realisiert wird. Es fehlt die Erkenntnis, dass Leistungstagnation mit zu wenig Trainingsumfang und zu vielen Leerkilometern eng zusammenhängt. Der Geschwindigkeitsfortschritt im Trainingsumfang, die Streckenlängen, die spezielle Kraft und die Technik, in der sie absolviert werden, entscheiden, wie intelligent diese Kilometer zu der für Spitzenleistungen erforderlichen hohen aeroben oder anaeroben Kapazität führt. Ein Blick auf das Training der Weltbesten vor 20-30 Jahren und auf das derzeitige Training der Afrikaner und Amerikaner sollte Unzufriedene anregen, etwas zu verändern.

9. Leistungsentscheidend ist im Rahmen eines komplexen Trainings eine geschwindigkeitsgeführte Belastungsgestaltung. Auch wenn es im Training der Mittel- und Langstreckler vielfältiger Differenzierungen bedarf, die überhöhten Startgeschwindigkeiten auf allen Strecken, die ersten 200 m in 800-m-Rennen oder letzten 400-m-Runden in Langstreckenrennen unterstreichen die notwendigen Fähigkeiten von Läufern zum Schnelllaufen, wenn es gebraucht wird, aber auch zum langfristigen Aufbau von Geschwindigkeitsreserven für das mittlere Renntempo. Obwohl viele wissen, dass schnellkräftige Muskeln, die in den Monaten Oktober bis Dezember nicht oder nicht ausreichend gefordert werden, ihre Fähigkeiten verlieren, wird dieser Teil des Trainings vor allem bei Mittelstrecklern oft vernachlässigt. Ein längerfristiger, paralleler Aufbau der 400-m-Leistungsfähigkeit beispielsweise für 800-m-Läufer wird in der VP I zu oft nicht verfolgt, obwohl die Trainer wissen, dass 400-m-Spezialisten dazu einen mehrmonatigen Aufbau brauchen. Auch die Möglichkeiten, Langstreckler mit wenigen schnellen Läufen vor oder nach dem aeroben Hauptprogramm noch einmal zu fordern, wie es von Haile Gebrselassie, Bekele, Mo Farah, den Engländern, Amerikanern oder den Kenianern praktiziert wird –, wäre eine Ausbildungsaufgabe.

Anpassungen setzen reizwirksame Belastungen voraus.

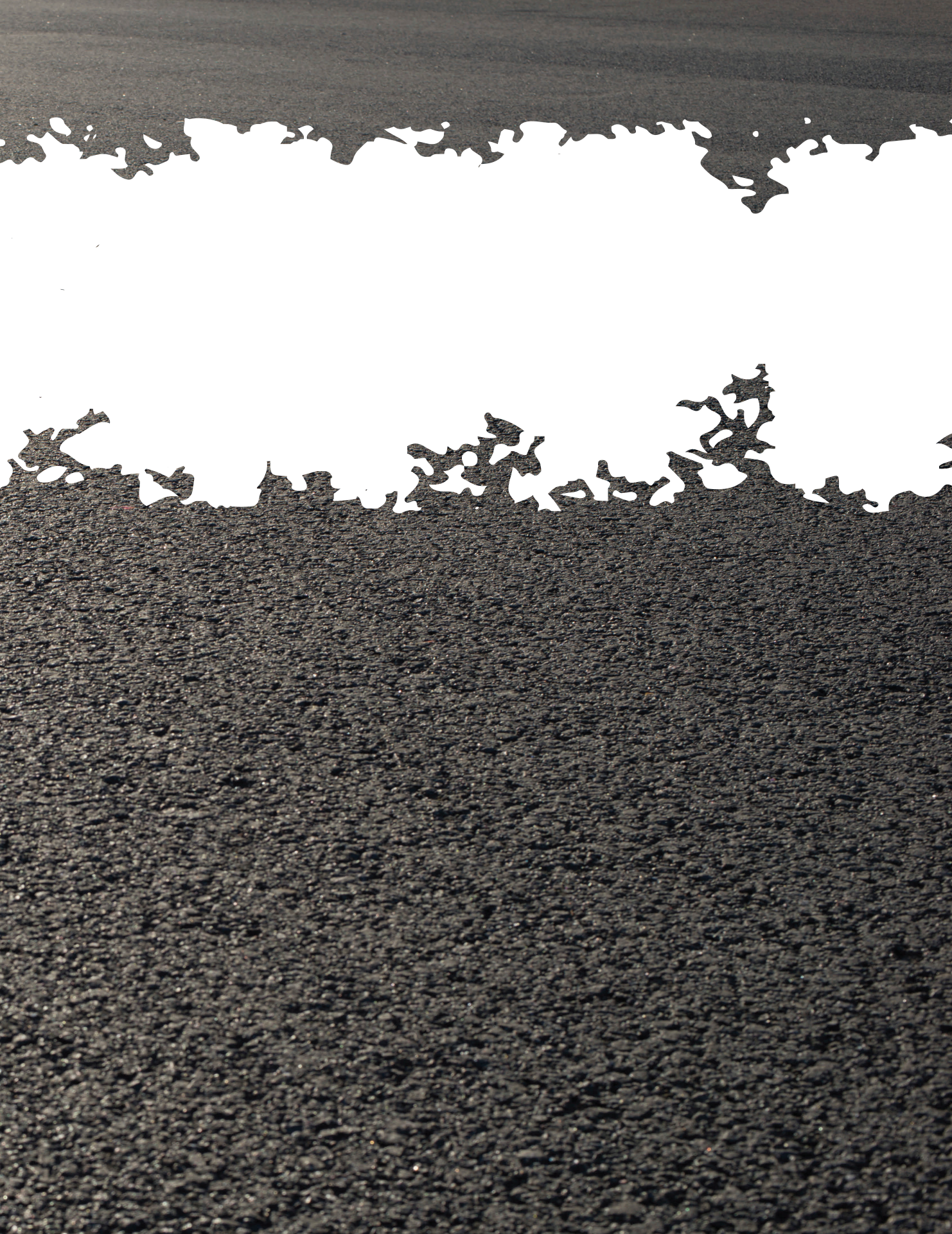
10. Den Spaß am harten Training und die Freude am Erfolg muss ein Trainer den Athleten schon möglichst früh vermitteln. Wer nicht in seiner Trainingsgruppe, in der Region oder im Land der Beste sein will, hat nicht das Potenzial, zur Spitzenleistung. Ehrgeiz – Fleiß – Härte – Leidenschaft – Disziplin und die notwendige mentale Stärke für den Wettkampf sind die Schlüssel. Auch Supertalente erreichen die Spitze nur, wenn sie bereit sind, außergewöhnlich zu trainieren und dafür zu leben. Nur was der Kopf will, werden der Körper und die Beine leisten. Deshalb muss auch der Kopf trainiert werden. Um die Organisation des Trainings und der Wettkämpfe, die Ernährung, die begleitenden sportmedizinisch-physiotherapeutischen Maßnahmen, Belastung und Erholung, ausreichend Schlaf etc. optimal zum „Wohle eines kontinuierlichen Fortschritts“ zu organisieren, bedarf es einer Portion Intelligenz. Wer es nicht schafft, eine gute Balance zwischen Training, der Arbeit/Studium/Schule und dem familiären und sozialen Umfeld zu schaffen und das Training nicht zeitweilig in den Mittelpunkt seines Lebens stellt, wird das Glücksgefühl, den Stolz auf dem Podium nach großen Siegen, nicht erleben. Das gilt selbstverständlich auch für Trainer. Dazu gehört auch, nach einem großen Erfolg oder nach unerwarteten Niederlagen sofort darüber nachzudenken, welche Veränderungen ab sofort erforderlich sind, um auch zukünftig Erfolge feiern zu können.

Alle wissen, welche Zeit Wunderkinder an der Geige oder am Klavier schon in sehr jungen Jahren ins Üben investieren, um eines Tages von einem großen Publikum bejubelt zu werden. Olympiasieger im Laufen sollten aus solchem Holz geschnitzt sein.

Wer am Ende einer Vorbereitungsperiode nicht sagen kann: Ich habe viel, hart und intelligent trainiert, wird eine höchstens mittelmäßige Ernte haben. Das gilt nicht erst im Alter jenseits der 20. Letztendlich entscheidet die Quantität des Qualitätstrainings über den Platz auf dem Podium.

The image features a black and white photograph of a running track, likely made of asphalt or gravel, with a white, torn paper-like border at the top. The text is centered on the track surface.

**ZUR TRAININGSMETHODIK
FÜR DAS LAUFNACHWUCHS-
TRAINING**



ZUR TRAININGSMETHODIK FÜR DAS LAUFNACHWUCHSTRAINING

Wenn man Trainingslehre als zusammenfassende Erfahrungen und Erkenntnisse der Trainingspraxis, Sportmedizin, Sportwissenschaft, Sportpsychologie und Bewegungslehre mit dem Ziel immer besserer Wettkampfergebnisse verbindet, sollten Trainer von Talenten im Leistungssport die moderne Trainingslehre im umfassenden Sinne anwendungsbereit beherrschen. Wir wollen Sie anregen, durch wenige trainingswissenschaftliche Grundlagen die eine oder andere kleine Schwachstelle zu entdecken, aufzuarbeiten, um auch in Zukunft bei der Trainingsarbeit mit Ihren jungen Talenten immer ein reines Gewissen zu haben.

Nur wer es richtig will, wird sich spürbar verbessern, immer!

Talente erkennt man im Trainingsprozess, sie entwickeln sich bei gleicher Belastung innerhalb einer Gruppe schneller. Dies ist aber mit der Problematik verbunden, dass ihre kontinuierliche, schnellere Entwicklung nur dann immer weiter gewährleistet wird, wenn sie auf der Grundlage ihres schnelleren Leistungsfortschritts ständig mit für sie auch reizwirksamen Belastungen konfrontiert werden. Auch für deutsche Talente gelten die Prinzipien der Trainingslehre im umfassenden Sinne, wenn ihre Anlagen eines Tages in außergewöhnlichen Leistungen sichtbar werden sollen. Da wurden nicht wenige Trainer in den letzten Jahren von den Trainingsbelastungen im Ausland offensichtlich „rechts überholt“.

Talente müssen schon möglichst früh alle erforderlichen Trainingsformen gelernt haben, und sie müssen von der Grob- bis zur Feinform vielfach geübt werden. Am besten wäre, wenn Schüler gefunden werden, die sich im Kindesalter viel und vielseitig bewegt haben. Die Erlernung der Techniken der meisten Trainingsübungen ist schon im Schüleralter geboten, spätestens in der ersten Etappe des Aufbautrainings, vor allem durch die Trainingsübungen, die demnächst den Entwicklungsfortschritt beschleunigen. Durch eine möglichst gute Lauftechnik wird die Laufökonomie bestimmt. Grundlagen-training bereitet, umfassend vielseitig, aber auch anspruchsvoll gestaltet, auf das Jugendaufbautrai-

ning und das Anschlusstraining vor. Beweglichkeit, Flexibilität, Gewandtheit, Koordination, Gleichgewichtsfähigkeit, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer werden altersgemäß geschult, entwickeln sich aber nur, wenn die Gesetze der Anpassung nicht negiert werden.

Wenn junge Werfer schon möglichst früh versuchen, ihre Geräte möglichst weit zu werfen, Kurz- oder Langsprinter an ihrer Bestleistung über Strecken von 60-300 m gemessen und danach in die Kader berufen werden, wenn Springer trainieren, um schon früh möglichst weit oder hoch zu springen, ist es unverständlich, wenn jungen Läufern im *RTP – ABT – Lauf* (1992) auf S. 55 „fett“ empfohlen wurde: „Die vorherrschenden Belastungsmethoden im Nachwuchsbereich sind die extensive Intervallmethode und die Dauerleistungsmethode“ bzw. auf S. 66: „Das Training der wettkampfspezifischen Ausdauer mit seiner spezifischen Reizwirkung muß als wesentliche Reserve für das Hochleistungstraining zurückgehalten werden.“

Die angewandte Trainingsmethodik in der Welt – sowohl im Nachwuchs- als auch im Hochleistungstraining – und die Wettkampfergebnisse haben diese Thesen in den zurückliegenden Jahren nicht bestätigt! Wer vor allem langsam trainiert und das Kraftausdauer- gegenüber dem Schnellkrafttraining vorzieht, wird die vor allem anaeroben Anforderungen des Mittelstreckenlaufs nicht erfüllen können. Wer für die Langstrecken den systematischen Trainingsumfangsaufbau nicht mit dem notwendigen Geschwindigkeitstraining verbindet, bereitet sich nicht auf das Hochleistungstraining vor!

Im Schüler- und Jugendaufbautraining beginnt also möglichst früh die komplexe Ausbildung des Organismus und seiner Systeme, d. h., dass alle im Leistungstraining benötigten Fähigkeiten Bestandteil der Lehre sein sollen und vorbereitend für den nächsten Leistungsbereich aufzubauen sind.



Foto 5: Bauch-
muskeltraining
– Radfahren

Ausbildungsaufgaben/Schwerpunkte der Lauftrainingslehre

Ausbildung in der Lauftechnik und in den Techniken aller Trainingsübungen

- ▶ Leichtlauftechnik, Spiel mit der Geschwindigkeit und dem Gelände.
- ▶ Mittelfuß- und Vorfußtechnik.
- ▶ Starttechniken für die verschiedenen Laufwettkampfstrecken.
- ▶ Laufökonomie.
- ▶ Technik des Hürden-/bzw. Hindernislaufs.
- ▶ Techniken und Training mit anderen Sportarten.
- ▶ Erarbeiten des Tempogefühls für geplante Wettkampfstrecken.

Ausbildung der physischen Fähigkeiten

- ▶ Durch Heranführen an ein altersgemäßes Ausdauerqualitätstraining.
- ▶ In der Basisausdauer (DL, FS, extensive TL, Long Jog, Geländelauf).
- ▶ In der speziellen Ausdauer (vorwiegend kurze, mittlere TL, Spurttraining).
- ▶ In der Schnelligkeitsausdauer, Unterdistanztraining.
- ▶ In den Schnelligkeitsfähigkeiten.
- ▶ In den allgemeinen und speziellen Kraftfähigkeiten (Füße, Beinkraft, Zentrum, Oberkörper-/Armkraft).
- ▶ In der Koordination, Beweglichkeit, Gewandtheit, Gleichgewichtsfähigkeit.
- ▶ Im Partnertraining.

Sammlung von Bewegungs- und Wettkampferfahrungen.

- ▶ Organisation der Trainings- und der Wettkampfleistung.

1.1 ES IST EIN LANGER WEG BIS ZUR PERSÖNLICHEN HÖCHSTLEISTUNG

Mit diesem Buch soll also vor allem denen geholfen werden, die schnell laufen wollen. Es wird ein idealtypischer Belastungsaufbau von Talenten, besonders Begabten, mit den zu lösenden Aufgaben für eine sportliche Leistungskarriere zu einer möglichst langen, erfolgreichen Zeit im Hochleistungsbereich beschrieben und Anregungen zur Verbesserung der Vorbereitung auf die entscheidende Zeit der Ernte gegeben. Man kann aber auch sicher sein, dass für viele, deren „Erbtes“ nur dann zu überdurchschnittlichen Leistungen reicht, wenn sie „fleißiger arbeiten“ als die anderen, eine Menge Tipps und Erfahrungen dabei sind.

Nicht alle, die in jungen Jahren ihren gleichaltrigen wegelaufen sind Talente.

Besondere Vorsicht ist geboten, weil es in den Medien in Mode gekommen ist, bereits eine der Altersklasse entsprechende, mäßige bzw. mittelmäßige Leistung von Schülern oder Jugendlichen als gut, sehr gut, oder sogar „super“ zu beurteilen, vor allem, wenn die Konkurrenzsituation in der Region, die fehlende Fachkompetenz in den Redaktionen dies ohne große Widersprüche zulässt.



Foto 6: Laufen am Strand im Trainingslager