

# RAHMENTRAININGSPLAN

## Lauf



2017/2018

## Inhaltsverzeichnis

1. Rückblick 2017
2. Trainerbesetzung
3. Kaderliste 2018
4. Kaderförderung/Richtwerte
5. Terminplan 2017/18 inkl. RTP
6. Allgemeine Grundsätze des Lauftrainings
  - 6.1. Grundlagen des Trainingsprozesses
  - 6.2. Gefüge einer Leistungsentwicklung
  - 6.3. Einflussfaktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit
  - 6.4. Anforderungsprofil eines Spitzenläufers
7. Trainingspraktische Empfehlungen
  - 7.1. Techniktraining
  - 7.2. Schnelligkeitstraining
  - 7.3. Be – und Entlastungsphasen
  - 7.4. Beweglichkeit / Koordination
  - 7.5. Krafttraining / Stabilisationstraining
  - 7.6. Alternatives / Semispezifisches Training
8. Glossar
9. Weiterführende Links und Literaturempfehlungen



Fate Tola beim WM Marathon in London

# 1. Rückblick 2017 – erfolgreiche Jugend und Karriereende eines Olympioniken

National gab es insbesondere in der Jugend viele gute Platzierungen.

## Deutsche Jugendhallenmeisterschaften

2.  
Platz U20 3000m Lisa Vogelgesang Eintracht Hildesheim

## Deutsche Crossmeisterschaften

2.  
Platz U18 4,36km Josina Papenfuß TSG Westerstede

3.  
Platz U20 4,36km Lisa Vogelgesang Eintracht Hildesheim

1.  
Platz U20 Mannschaft Vogelgesang/Peuke/Hampel Eintracht Hildesheim

2.  
Platz U18 Mannschaft Drees/Lange/Meyer VfL Lönningen

2.  
Platz U20 Mannschaft Brecht/Wagner/Dieterich LG Braunschweig

## Deutsche Meisterschaften Langstrecke

3.  
Platz U20 5000m Josina Papenfuß TSG Westerstede

## Deutsche U16 Meisterschaften

3.  
Platz U16 3000m Karoline Löffel Heidmühler FC

## Deutsche U20 Meisterschaften

2.  
Platz 2000m Hindernis Lisa Vogelgesang Eintracht Hildesheim Heiko Wilcke

3.  
Platz 800m Max Dieterich LG Braunschweig Jörg Voigt

3.  
Platz 5000m David Brecht LG Braunschweig Jörg Voigt

3.  
Platz 3000m Lisa Vogelgesang Eintracht Hildesheim Heiko Wilcke

4.  
Platz 800m Arne Achmus Delmenhorster TV Carlos Ridder

4.  
Platz 5000m Markus Fengler Hannover Athletics Markus Pingpank

5.  
Platz 1500m Maximilian Pingpank Hannover Athletics Markus Pingpank

5.  
Platz 3000m Antonia Schiel TSV Wennigsen Tim Jurich

6.  
Platz 2000m Hindernis Saskia Pingpank Hannover Athletics Pingpank/Jurich

## Deutsche U18 Meisterschaften

1.  
Platz 1500m Hindernis Josina Papenfuß TSG Westerstede Tim Jurich

2.  
Platz 3000m Josina Papenfuß TSG Westerstede Tim Jurich

2.  
Platz 1500m Hindernis Alissa Lange VfL Lönningen Ulli Merckert

4.  
Platz 3000m Mika Noodt VfL Wolfsburg Thomas Weis

|       |                 |               |                      |              |
|-------|-----------------|---------------|----------------------|--------------|
| Platz |                 |               |                      |              |
| 5.    |                 |               |                      |              |
| Platz | 1500m Hindernis | Carolin Peuke | Eintracht Hildesheim | Heiko Wilcke |
| 7.    |                 |               |                      |              |
| Platz | 1500m           | Erik Siemer   | VfL Lönningen        | Armin Beyer  |
| 8.    |                 |               |                      |              |
| Platz | 3000m           | Jana Beyer    | LG Eichsfeld         | Olaf Waida   |

### Deutsche Staffelmeisterschaften

|       |        |         |                  |                 |
|-------|--------|---------|------------------|-----------------|
| 1.    |        |         |                  |                 |
| Platz | Männer | 3x1000m | Lawnik/Lange/Kuk | LG Braunschweig |

An dieser Stelle möchte ich den Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainern Dank sagen, die sich im vergangenen Trainings- und Wettkampfsjahr den Anforderungen und Aufgaben gestellt haben, um möglichst beste Ergebnisse gekämpft und diese auch erzielt haben. Vielen Dank auch den Eltern, die mit großem persönlichem Aufwand, Verständnis und Wohlwollen die sportliche Entwicklung ihrer Kinder begleiten. Liebe Kolleginnen und Kollegen! In unserem täglichen Ringen um sportlich höchste Leistungen möchte ich an alle appellieren, vereint um bestmögliche Leistungen der Athleten zu kämpfen, die eigene Arbeit so effektiv wie möglich zu gestalten und den Erfahrungsaustausch weiter zu verstärken! Auf dem Weg dorthin wünsche ich allen eine gute Gesundheit, Kraft für die kommenden Aufgaben sowie viel Spaß, Freude und Erfolg im täglichen Trainingsprozess und den verdienten Lohn im Wettkampf. Gute, offene und kollegiale Zusammenarbeit sind der Schlüssel zum gemeinsamen Erfolg!

## 2. Trainerbesetzung des Niedersächsischen Leichtathletik Verbandes

|           |  |                            |                             |                                    |                                  |
|-----------|--|----------------------------|-----------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Name      | Edgar Eisenkolb                                      |                            | Jörg Voigt                  | Tim Jurich                         | Gustav Müller                    |
| Funktion  | Leitender Landestrainer                              |                            | Blocktrainer<br>Lauf        | Landestrainer<br>Lauf<br>Nachwuchs | Disziplintrainer                 |
| Disziplin |  |                            |                             |                                    | Mittelstrecke Nachw.<br>m/w      |
| Adresse   | Ferdinand – Wilhelm – Fricke – Weg 2a 30169 Hannover |                            |                             |                                    | Tiefer Weg 10<br>49696 Molbergen |
| Telefon   | 0511 167474-31                                       | 0511 167474-32             | 0511 167474-39              | 04475 941935                       |                                  |
| Mobiltel. | 0151 29155960  | 0175 4735197               | 017645955989                | 0157 37650718                      |                                  |
| Fax       | 0511 167474-36                                       |                            |                             |                                    | 04475 941935                     |
| E -mail   | edgar.eisenkolb@kabelmail.de                         | voigt@osp-niedersachsen.de | jurich@osp-niedersachsen.de | gustav.mueller@mido.biz            |                                  |



Lisa Vogelgesang wird 7. bei der U20 EM



Josina Papenfuß belegte bei der U18 WM den 8. Platz

### 3. Kaderathleten des NLV im Lauf 2018

|     |             |                 |      |             |                      |                  |
|-----|-------------|-----------------|------|-------------|----------------------|------------------|
| PK  | Geleto      | Fate Tola       | 1987 | Marathon    | LG Braunschweig      | Musa Roba-Kinkal |
| NK1 | Seelhöfer   | Jannik          | 1997 | Hindernis   | SC Melle 03          | Frank Rüdiger    |
| NK2 | Papenfuß    | Josina          | 2000 | Hindernis   | TSG Westerstede      | Tim Jurich       |
| NK2 | Vogelgesang | Lisa            | 1999 | Hindernis   | Eintracht Hildesheim | Heiko Wilcke     |
| NK2 | Dieterich   | Max             | 1999 | 800m        | LG Braunschweig      | Jörg Voigt       |
| NK3 | Löffel      | Karoline Sophie | 2002 | 3000m       | Heidmühler FC        | Tim Jurich       |
| NK3 | Loddoch     | Finn-Jona       | 2002 | 3000m       | Eintracht Hildesheim | Heiko Wilcke     |
| PK  | Meyer       | Lea             | 1997 | Hindernis   | VfL Lönningen        | Armin Beyer      |
| D3  | Skutta      | Josephine       | 2001 | Hindernis   | LC Nordhorn          | Birger Wieking   |
| D3  | Krebs       | Xenia           | 2001 | 1500m       | SV Nienburg          | Marco Krebs      |
| D3  | Greiving    | Eva             | 2002 | 800m        | VfL Lingen           | Ludwig Remling   |
| D3  | Prüser      | Nele            | 2002 | 800m        | LAV Verden           | Uwe Cordes       |
| D3  | Reich       | Timo            | 2001 | 800m        | TUS Ritterhude       | Reinhard Wagner  |
| D3  | Just        | Jonas           | 2001 | 1500m       | LG Osterode          | Thomas Just      |
| D3  | Vedder      | Amelie          | 2001 | 800m        | SV Germania Twist    | Renate Grönniger |
| D3  | Sprenger    | Marieke         | 2002 | 3000m       | SC Melle 03          | Rene Romdane     |
| D3  | Drees       | Annasophie      | 2001 | 3000m       | VfL Lönningen        | Armin Beyer      |
| D3  | Wurmstädt   | Jakob           | 2002 | 800m        | TV Treubund Lüneburg | Steffen Brand    |
| D4  | Siemer      | Erik            | 2000 | 1500m       | VfL Lönningen        | Armin Beyer      |
| D4  | Beyer       | Jana            | 2000 | 3000m       | LG Eichsfeld         | Olaf Waida       |
| D4  | Bunzel      | Lukas           | 2000 | Hindernis   | Eintracht Hildesheim | Heiko Wilcke     |
| D4  | Koers       | Anna-Lena       | 1999 | 800m        | LAV 91 Meppen e.V.   | Klaus Bohn       |
| D4  | Habighorst  | Carla           | 1999 | 1500m       | SC Melle 03          | Rene Romdane     |
| D4  | Lange       | Alissa          | 2000 | Hindernis   | VfL Lönningen        | Ulrich Merkert   |
| D4  | Peuke       | Carolin         | 2000 | Hindernis   | Eintracht Hildesheim | Heiko Wilcke     |
| D4  | Seelhöfer   | Mathis          | 2000 | 800m        | SC Melle 03          | Frank Rüdiger    |
| D4  | Opitz       | Ann-Christin    | 1999 | 1500m       | SC Melle 03          | Rene Romdane     |
| D4  | Buchalla    | Finja           | 2000 | 1500m       | LC Nordhorn          | Birger Wieking   |
| D4  | Vennemann   | Linus           | 2000 | 3000m       | LG Osnabrück         | Anton Siemer     |
| D4  | Huhtakangas | Nils            | 1999 | Hindernis   | LG Osnabrück         | Anton Siemer     |
| L   | Brecht      | David           | 1998 | 5000m       | LG Braunschweig      | Jörg Voigt       |
| L   | Schiel      | Antonia         | 1998 | Langstrecke | TSV Wennigsen        | Tim Jurich       |
| SL  | Meier       | Karsten         | 1991 | Langstrecke | LG Braunschweig      | Jörg Voigt       |

## 4. Kaderförderung und Kaderrichtwerte

Das Auffinden und das Erfassen von talentierten Kindern und Jugendlichen für unseren Disziplinbereich muss auch zukünftig an erster Stelle unserer gemeinsamen Bemühungen und Anstrengungen stehen, wenn wir uns unsere Arbeitsgrundlage erhalten und dauerhaft und erfolgreich Kader entwickeln und zu nationalen und internationalen Meisterschaften führen wollen.

Das System der Kaderförderung im NLV trägt dem im Großen und Ganzen Rechnung und hat letzten Endes das Ziel, die Athletinnen und Athleten über die entsprechenden Kaderkreise (D1 - D4, L, SL) sportfachlich zu begleiten, zu fördern und sie somit über einen Zeitraum von 3 - 4 Jahren für eine Aufnahme in den DLV - Kader vorschlagen zu können.

Neben den erforderlichen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten muss ein leistungsorientiertes Nachwuchstraining immer auch als „Bildungsarbeit“ verstanden werden. Wenn wir diesen Umstand aus den Augen verlieren, kann es uns passieren, dass die Talente noch vor dem Erreichen des Hochleistungsbereiches ihre leistungssportliche Laufbahn beenden. Andererseits aber auch nicht in der Lage sein könnten, ihr Leistungspotential jemals auszuschöpfen.

Eine Übersicht über die Normen des DLV und die Richtwerte des NLV- Kader für die nächste Saison finden sich auf der Homepage des NLV (Leistungssport/Kader).

Berufungen in den L- und SL-Kader sind grundsätzlich Ausnahmen und stets als Einzelfallprüfung zu sehen!



Nach zwei schwächeren Jahren gelang Lea Meyer das Comeback bei der U23 EM

## 5. Terminplan inklusive Trainingsschwerpunkte 2017/18

| KW | Wettkämpfe / Veranstaltungen |                          |                       | Mesozyklen                       |  |
|----|------------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------------|--|
| 38 |                              |                          |                       |                                  |  |
| 39 |                              |                          |                       |                                  |  |
| 40 | Herbstferien                 |                          |                       | Allgemeiner Trainingsaufbau      | je nach Saisonstart<br>4-6 Wochen      |
| 41 | Herbstferien<br>14.10.       | Trainingslager<br>SpiSpo | Zinnowitz<br>Hannover |                                  |  |
| 42 | 21.10.                       | ELG                      | Hannover              |                                  |  |
| 43 | 28.10.                       | D1/D2                    | Hannover              |                                  |  |
| 44 | 05.11.                       |                          |                       |                                  |  |
| 45 | 11.11.                       | Cross                    | Pforzheim             | Grundlegender Trainingsaufbau    | ca. 8 Wochen                           |
| 46 |                              |                          |                       |                                  |  |
| 47 | 26.11.                       | Cross                    | Darmstadt             |                                  |  |
| 48 | 02.12.                       | TdoT                     | Hannover              |                                  |  |
| 49 |                              |                          |                       |                                  |  |
| 50 |                              |                          |                       |                                  |  |
| 51 |                              |                          |                       |                                  |  |
| 52 | Weihnachtsferien             |                          |                       | Spezieller Trainingsaufbau       | ca. 7 Wochen                           |
| 1  | Weihnachtsferien             |                          |                       |                                  |  |
| 2  |                              |                          |                       |                                  |  |
| 3  | 20.-21.01.18                 | LM Halle E./U18          | Hannover              |                                  |  |
| 4  | 27.-28.01.                   | LM Halle U20/16          | Hannover              |                                  |  |
| 5  | 03.-04.02                    | NDM Halle                | Hamburg               |                                  |  |
| 6  | 10.02.                       | LM Cross                 | Löningen              | Haupt WK-Phase                   | je nach WK-<br>Planung 4-6<br>Wochen   |
| 7  | 17.-18.02.                   | DM Halle                 | Dortmund              |                                  |  |
| 8  | <b>24.-25.02.</b>            | <b>DM Halle U20</b>      | <b>Halle/S.</b>       |                                  |  |
| 9  |                              |                          |                       |                                  |  |
| 10 | <b>10.03.</b>                | <b>DM Cross</b>          | <b>Ohrdruf</b>        |                                  | je nach WK-<br>Planung 2-4<br>Wochen   |
| 11 |                              |                          |                       |                                  |  |
| 12 | Osterferien                  |                          |                       | Allgemeiner Trainingsaufbau      |  |
| 13 | Osterferien                  | Trainingslager           | Zinnowitz             |                                  |  |
| 14 |                              |                          |                       |                                  |  |
| 15 |                              |                          |                       |                                  |  |
| 16 | 22.04.                       | LM Lang.                 | Uelzen                | Grundlegender Trainingsaufbau    | ca. 6 Wochen                           |
| 17 |                              |                          |                       |                                  |  |
| 18 |                              |                          |                       |                                  |  |
| 19 | 13.05.                       | DM Lang.                 | Pliezhausen           |                                  |  |
| 20 | 19.05.                       | Läufermeeting            | Karlsruhe             |                                  |  |
|    | 19./20.05.                   | Pfingstsportf.           | Zeven                 |                                  |  |
| 21 |                              |                          |                       | Spezieller Trainingsaufbau       | ca. 6 Wochen                           |
| 22 | 1.06.                        | Spark.Meeting            | Osterode              |                                  |  |
| 23 |                              |                          |                       |                                  |  |
| 24 | 16./17.06.                   | LM Erw./U18              | Papenburg             |                                  |  |
| 25 | 23./24.06.                   | Gala U23/U20             | Mannheim              |                                  |  |
| 26 | 30.06./01.07.                | DM U23                   | Heilbronn             |                                  |  |
| 27 | 5.-8.07.                     | EM U18                   | Győr /HUN             |                                  |  |
|    | 07.-08.07.                   | NDM E./U18               | Hamburg               |                                  |  |
| 28 | 10.-15.07.                   | WM U20                   | Tampere/FIN           | Haupt WK-Phase + Saisonhöhepunkt | ca. 7 Wochen                           |
|    | 14.-15.07                    | NDM U20/U16              | Berlin                |                                  |  |
| 29 | <b>21./22.07.</b>            | <b>DM Erw./Langst.</b>   | <b>Nürnberg</b>       |                                  |  |
| 30 | <b>27.-29.07.</b>            | <b>DM U20/U18</b>        | <b>Rostock</b>        |                                  |  |
| 31 |                              |                          |                       |                                  |  |
| 32 |                              |                          |                       |                                  |  |
| 33 | 18./19.08.                   | DM U16                   |                       | Saisonausklang                   | je nach WK-<br>Planung ca. 4<br>Wochen |
| 34 | 25./26.08.                   | LM U20/U16               | Oldenburg             |                                  |  |
| 35 |                              |                          |                       |                                  |  |

### **1. MEZ Allgemeiner Trainingsaufbau**

Der Schwerpunkt des 1. MEZ liegt auf der allgemeinen Konditionierung. Überwiegend aerobes und semispezifisches Training. Ziel ist das Aufbauen einer allgemeinen Ausdauer und die Verbesserung der allg. Kraft - und Beweglichkeitsfähigkeiten.

#### *Trainingsmittel*

Schwimmen, Rad, Aquajogging, Wandern, Zirkeltraining, Stationstraining, Fußkräftigung, Turnen, Medizinballwürfe, Spiele, Gymnastik, Yoga, GA1 DL (auch im Profil), Beginn GA2 DL/TDL sowie BAL

### **2. MEZ Grundlegender Trainingsaufbau**

Weiterentwicklung der Grundlagenausdauer und der Laufspezifischen Kraftausdauer. Erhöhung der Lauf-km, leichte Reduzierung der Semispezifischen Trainingsmittel.

#### *Trainingsmittel*

Schwimmen, Rad, Aquajogging, Wandern, Turnen, Zirkeltraining, Stabilisationstraining, Medizinballwürfe, Stationstraining, Krafttraining, kleine Sprünge, Spiele, GA1 DL, GA2 DL/TDL, BAL, GA2 TL, Beginn TL

### **3. MEZ Spezieller Trainingsaufbau**

Entwicklung der Wettkampfgeschwindigkeit bei zeitgleicher Weiterentwicklung der Grundlagenausdauer. Weitere Reduzierung des semispezifischen Trainings. Entwicklung Mobilisierungsfähigkeit und Tempohärte unter Ermüdung. Wettkampfpraxis

#### *Trainingsmittel*

(Schwimmen, Rad, Aquajogging, Turnen), Sprünge, Athletik, - Kraft - und Schnellkrafttraining, GA1 DL, GA2 DL/TDL, BAL, GA2 TL, TL, Beginn WA

### **4. MEZ Haupt WK-Phase**

Reduzierung der Lauf-km (Ausnahme, Ziel Cross DM)! Konzentration auf spezifische Trainingsmittel und nur noch Punktuell alternatives Training. Mut zur Regeneration!

#### *Trainingsmittel*

Sprünge, Kraft – Schnellkrafttraining, GA1 DL, BAL (kurz), TL, WA

### **5. MEZ Übergang / Erholung / Allgemeiner Trainingsaufbau**

siehe 1. MEZ + Pause und Erholung, hoher Anteil an Semispezifischem Training

### **6. MEZ Grundlegender Trainingsaufbau**

siehe 2. MEZ, Umfangsorientiert, Trainingslager in den Osterferien

### **7. MEZ Spezieller Trainingsaufbau**

siehe 3. MEZ

### **8. MEZ Haupt WK-Phase + Saisonhöhepunkt**

siehe 4. MEZ, bei langer WK-Phase nicht die Grundlagenausdauer außer acht lassen!

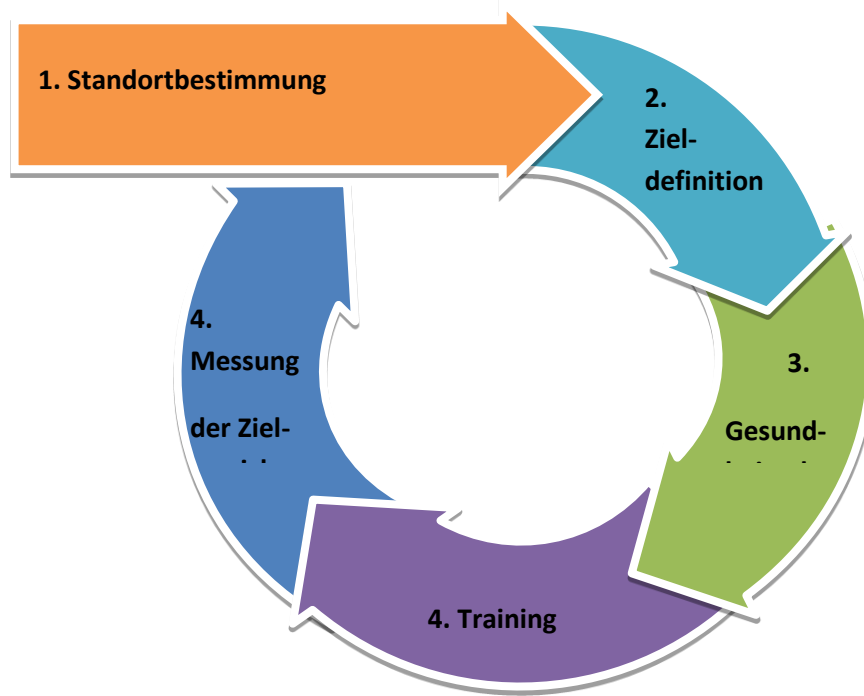
### **9. MEZ Ausklang**

Möglichkeit ohne Druck und mit Spaß bei Wettkämpfen die gute Form zu nutzen. Eventuell neue WK-Strecken ausprobieren.



## 6. Allgemeine Grundsätze des Lauftrainings

Dieser Abschnitt enthält einen Überblick über die Prinzipien der Leistungsentwicklung.



### 6.1. Grundlagen des Trainingsprozesses

Auf den Trainingsprozess wirken viele verschiedene Gesetzmäßigkeiten (biologische, pädagogische, psychologische), die dem Trainer bekannt sein müssen, um das Training optimal gestalten zu können. Die folgenden

#### Die Grundprinzipien des Trainings

Die Grundprinzipien teilen sich nach ihrer Bedeutung für das Training in 3 Kategorien auf:

- I. Steuerung der Anpassung:
  1. P. der Altersgemäßheit
  2. P. der zunehmenden Spezialisierung
  3. P. der regulierenden Wechselwirkung einzelner Elemente (richtige Belastungsfolge)

- II. Auslösung einer Anpassung:
  - 4. P. des wirksamen Belastungsreizes
  - 5. P. der ansteigenden (progressiven) Belastung (allmählich, sprunghaft)
  - 6. P. der Variation der Trainingsbelastung (Vielseitigkeit)
- III. Sicherung der Anpassung:
  - 7. P. der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung
  - 8. P. der Wiederholung und Kontinuität
  - 9. P. der Zyklizität und Periodisierung

## 6.2. Gefüge einer Leistungsentwicklung

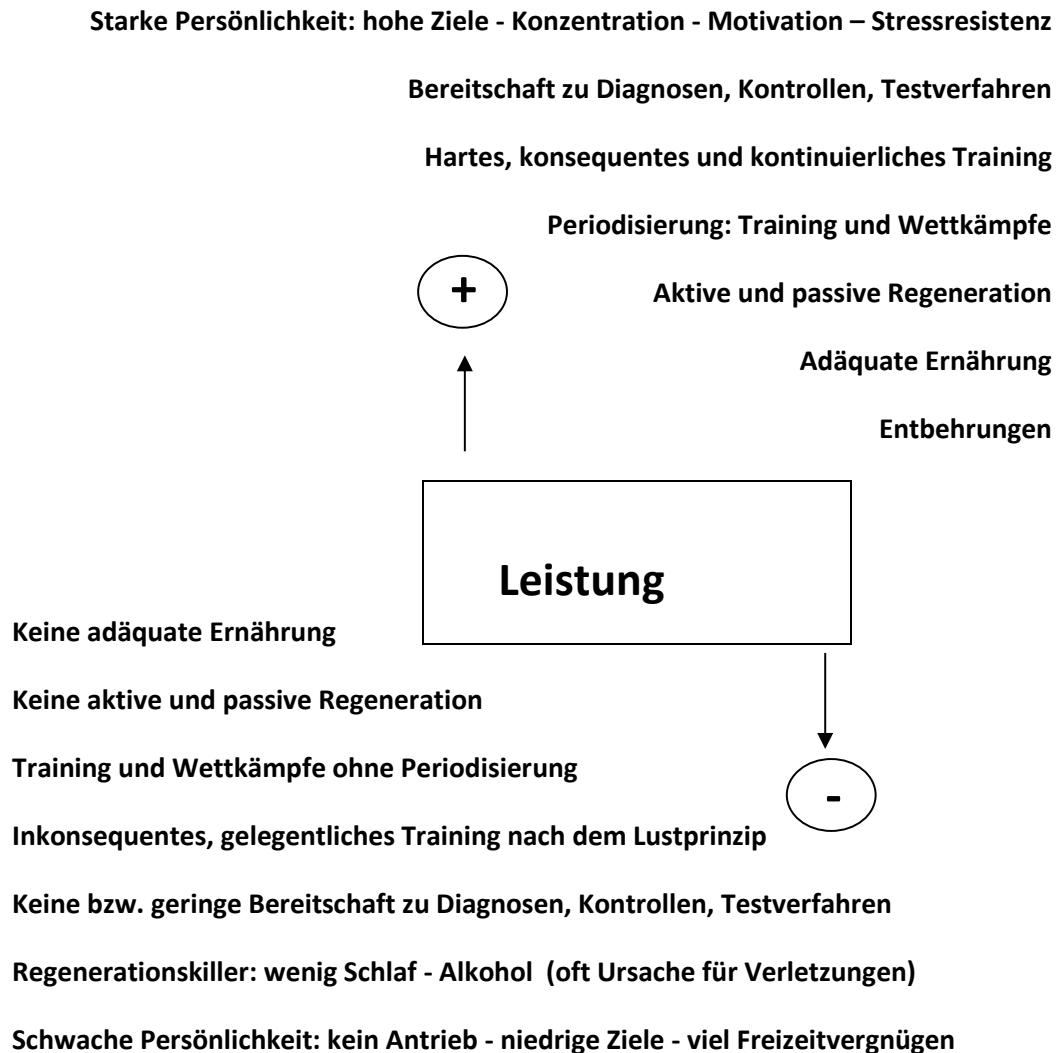
Die wichtigsten Säulen und Prinzipien zum Aufbau einer komplexen Wettkampfleistung sind:

- eine den ganzen Körper umfassende Kondition zur Gewährleistung der allgemeinen und speziellen Belastbarkeit, Beweglichkeit und Flexibilität
- eine sehr gute allgemeine und spezielle aerobe Ausdauergrundlage
- sehr hohe spezielle anaerobe Ausdauerfähigkeiten und eine hohe anaerobe Toleranz- und Mobilisationsfähigkeit
- gute allgemeine und sehr gute disziplinspezifische spezielle Kraftfähigkeiten, auf der Basis hoher Anteile schnell kontrahierender Muskelfasern (FT-II-Fasern)
- ein hohes Niveau in der Schnelligkeit und Unterdistanzleistungsfähigkeit
- sehr gute technisch - koordinative Leistungsvoraussetzungen
- eine sehr gute Bewegungsökonomie bei hohen Geschwindigkeiten
- ein ausgeprägtes renntaktisches Vermögen bei optimaler mentaler Stärke



Eine internationale Medaille sicherte sich Antonia Schiel mit der Mannschaft bei der Cross EM

### 6.3. Einflussfaktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit



## 6.4. Anforderungsprofil eines Spitzenläufers

In der **Kennzeichnung der Anforderungsprofile** und in der **trainingsmethodischen Vorbereitung** unterscheiden wir nach **grundlegenden und speziellen Leistungsvoraussetzungen**.

Unter den **grundlegenden physischen Fähigkeiten** verstehen wir:

- allgemeine Ausdauerfähigkeit,
- Maximalkraftfähigkeit,
- allgemein-athletische Grundlagen
- (gesamt-muskulärer Zustand, Dehn- und Entspannungsfähigkeit, Beweglichkeit)

Als **spezielle physische Fähigkeiten** werden bezeichnet:

- Schnelligkeitsfähigkeit (S); Schnelligkeitsausdauerfähigkeit (SA)
- Wettkampfausdauerfähigkeit (WA)
- Grundlagenausdauerfähigkeit (aerob GA1/aerob-anaerob GA2)

Als **spezielle psychische Fähigkeiten** werden bezeichnet:

- Die Fähigkeit und Willenskraft, im Wettkampf die aktuellen individuellen Leistungsgrenzen voll auszuschöpfen sowie offen und bereit zur Überwindung dieser Grenzen zu sein.
- Ausgeprägte Leistungsbereitschaft und höchstes Anspruchsniveau an das Training sowie die Bereitschaft, seinen Lebensstil zeitweise auf eine professionelle Vorbereitung abzustimmen
- Hoher Ausprägungsgrad von Kampfgeist, Disziplin, Motivationsfähigkeit und Risikobereitschaft
- Höchste Mobilisierungsfähigkeit

**Darüber hinaus ist eine Hauptaufgabe in allen Ausbildungsetappen**

- die Qualifizierung des technisch-koordinativen Trainings in den wesentlichen Strukturelementen und
- die Schaffung einer hohen Belastungsverträglichkeit.

Die Ausprägung personaler Faktoren entscheidet im Verlauf der Sportkarriere immer mehr über den Wirkungsgrad des Trainings gemessen am sportlichen Ergebnis.

Unter diesem Aspekt müssen wir eine zielgerichtete Entwicklung der Einstellung, der intellektuell-geistigen Fähigkeiten und Kenntnisse sowie der psychischen Wettkampfeigenschaften in Angriff nehmen.

Die Einstellungen zeigen sich in einem grundsätzlichen Leistungsanspruch und in einer stabilen Leistungsbereitschaft. Sie werden in der Anforderungsbewältigung durch Durchsetzungsfähigkeit, Kritikbereitschaft und Stimulierbarkeit durch soziale Partner gekennzeichnet.

Im Anspruchsniveau der Athletinnen und Athleten muss die Forderung an die *eigene* Person und Leistung sowie der individuelle Maßstab bei der Bewertung der eigenen Leistung und des persönlichen Verhaltens zum Ausdruck kommen.

Die intellektuell-geistigen Fähigkeiten beeinflussen positiv die bewusste Steuerung und sind eine Voraussetzung für die Herausbildung stabiler Einstellungen. Die Qualität der intellektuell-geistigen Fähigkeiten entscheidet damit nicht unwesentlich über Fortschritte bei den notwendigen höheren Belastungsanforderungen.

Die Herausbildung und Ausprägung der psychischen Wettkampfeigenschaften vollzieht sich in der Regel in enger wechselseitiger Beziehung zu den Einstellungen und moralischen Qualitäten im Prozess der Anforderungsbewältigung.

**Psychische Wettkampfeigenschaften äußern sich in folgenden Formen:**

- |                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| <b>1. Konzentrationsfähigkeit</b> | <b>2. Mobilisationsfähigkeit</b> |
| <b>3. Risikobereitschaft</b>      | <b>4. Durchhaltefähigkeit</b>    |
| <b>5. Wettkampfhärte</b>          |                                  |

**Erfolgreiche Athletinnen und Athleten** sind jederzeit **offen** für **neue Ideen und Veränderungen** und sehen **auf tretende Probleme als Chance**. **Trainingswille, Beharrlichkeit, Begeisterungsfähigkeit, Geduld, Integrität, Mut, Risikobereitschaft, Selbstdisziplin und Zuversicht** zeichnen diese **Athletinnen und Athleten** aus.

**Im Gegensatz zur derzeitigen Praxis sollten Sie Schülern und Jugendlichen schon möglichst früh vermitteln, dass sie für hohe sportliche Ziele hart arbeiten müssen.**

**Laufen und Gehen sind Fleißdisziplinen**

## 7. Trainingspraktische Empfehlungen

Der folgende Abschnitt soll hilfreiche Empfehlungen für den täglichen Trainingsbetrieb geben.

### 7.1. Techniktraining

Wie bereits erwähnt, ist Schnelligkeit im Laufen auf allen Strecken vom Technikebene des Laufstiles abhängig. Erst höchstes Technikebene lässt die individuelle Schnelligkeit wirksam werden. **Da das individuelle Technikebene vom Ausprägungsgrad des Koordinationsvermögens abhängig ist, muss Koordinationstraining stets Beachtung finden.** Die Entwicklung und Vervollkommnung der koordinativen Fähigkeiten ist eine zwingende Notwendigkeit für den gesamten Trainingsprozess.

**Nur r e g e l m ä ß i g e s Üben von Bewegungen macht den Meister!**

Wichtig für das methodische Vorgehen ist in jedem Fall die vielseitige Anwendung, weil eine Erhöhung des koordinativen Niveaus nur durch eine ständige erhöhte und veränderte Reizsetzung gewährleistet werden kann.

- Das Erlernen vieler und vielfältiger, besonders auch sportartübergreifender, Bewegungsabläufe und ihre gezielte Anwendung sind besonders im Grundlagentraining ein entscheidendes Mittel zur koordinativen Entwicklung.
- Die Auswahl einzelner Übungen muss unter Berücksichtigung der individuellen Notwendigkeiten für jeden Athleten individuell und akzentuiert erfolgen.
- Im Beginn erfolgt immer die **b e w u s s t e** Auseinandersetzung mit der spezifischen Bewegung (z.B. Lauftechnik, aber nicht nur!) bzw. mit ihren Elementen (z.B. Sprint-/ Sprung-Koordination).
- Im zeitlichen Verlauf zur Wettkampfperiode hin müssen die Anforderungen immer komplexer werden.
- Während der Wettkampfsaison darf sich der Athlet dann eigentlich nicht mehr mit Bewegungsdetails befassen müssen, er muss die komplexe spezifische Bewegung **u n b e w u s s t** abrufen können!

**Lauftechnik muss Vortriebswirksam sein!**

## 7.2. Schnelligkeitstraining

Wie auch zur Schnelligkeit bereits erwähnt, ist sie ebenfalls als wichtige Leistungsreserve zu verstehen und muss deshalb ausgebildet werden. Zum Schnelligkeitstraining gilt ähnliches, wie zum Koordinationstraining — beide sind eng miteinander verknüpft und können nicht voneinander losgelöst betrachtet werden.

Einige Grundsätze:

- Schnelligkeit ist ein ganzjähriges Trainingsmittel
- Mindestens einmal wöchentlich ist ein eigenständiges Schnelligkeitstraining zu absolvieren (bei begrenzter Anzahl von Trainingseinheiten kann man das Schnelligkeitstraining nach lockeren! Dauerläufen oder vor dem Krafttraining bzw. intensiven GA2-Einheiten durchführen)
- Eine gründliche Erwärmung (z.B. kleine Spiele), insbesondere mit Gymnastik und Spezieller Erwärmung durch vielseitige, gerichtete Koordinationsübungen, ist notwendig.
- Neben der Sprintgeschwindigkeit muss auch immer die Sprinttechnik entwickelt werden.
- Rhythmusschulung zur Verbesserung der Schrittlänge - und Frequenz einbauen.
- Maximale Intensitäten werden durch Submaximale Geschwindigkeiten vorbereitet.
- Pausengestaltung beachten: Submaximale Sprints 2 – 5 min, maximale Sprints 5 – 8 min. Pausenlänge kontrollieren!
- Schnelligkeit wird nur bis zu einer Belastungsdauer von 8 Sekunden trainiert. Ab Belastungen über 8 Sekunden ist man im Bereich der Schnelligkeitsausdauer
- hohe Motivation ist erforderlich, nach Möglichkeit Wettbewerbsformen organisieren
- elementares muss stets vor komplexem Schnelligkeitstraining geschult werden: in jungem Alter (5-10 Jahre) erlernt sich z.B. schrittfrequenzbetontes Laufen besser als später,

- Sprinttraining sollte nicht im erschöpften Zustand erfolgen. Komplexe Schnelligkeitsanforderungen, wie z.B. maximale Sprints, sind dann kaum mehr möglich. Außerdem bergen sie aufgrund partieller, ermüdungsbedingter Faserausfälle in der Muskulatur eine Überlastungsgefahr der übrigen Fasern und damit ein Verletzungsrisiko. (Zerrungen, Faserrisse)
- technische Präzision und Schnelligkeit gehören zusammen: erst Grobform erlernen, dann mit Schnelligkeit verbinden

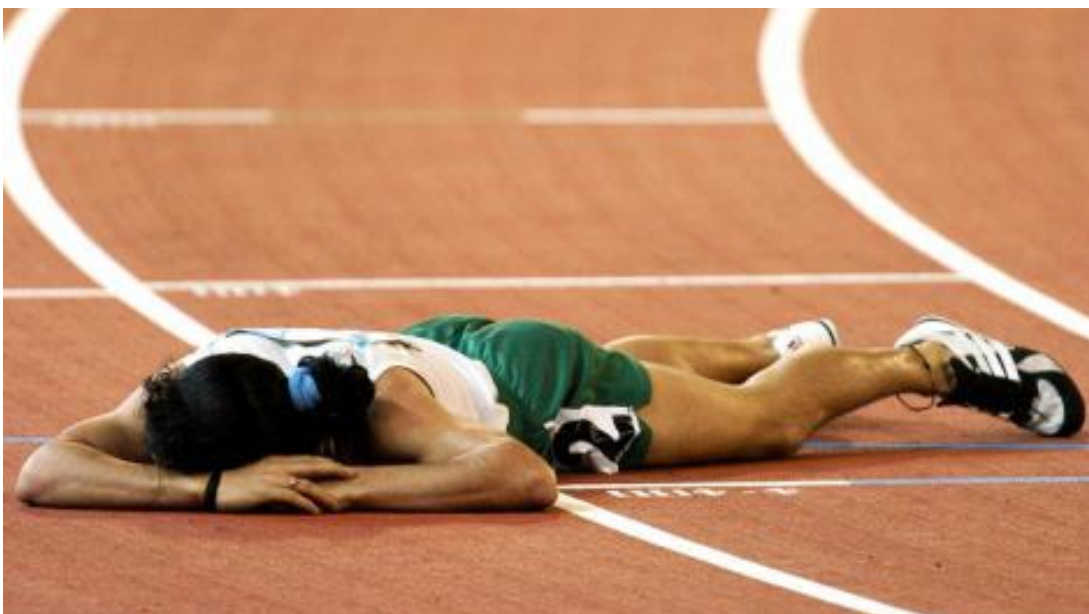
**Schnelligkeitstraining bedeutet nicht in erster Linie permanent maximal zu sprinten, sondern die intra- und inter-muskuläre Koordination zu verbessern!**

### **7.3. Be – und Entlastungsphasen**

Es sollte sowohl im Meso-, als auch im Mikrozyklus Be – und Entlastungsphasen geben. Dabei empfiehlt sich ein Rhythmus von 2:1.

In Entlastungswochen sollte das Training auf 50 % reduziert werden.

Speziell vor dem Saisonhöhepunkt gilt, Mut zur Pause, sodass der Sportler erholt und voller Energie an den Start geht.





## **7.4. Beweglichkeit und Koordination**

Sind sehr große Leistungsreserven und sollten so oft es geht in das Training integriert werden.  
Ausnahme: Dehnen nach intensivem Krafttraining.

## **7.5. Krafttraining / Stabilisationstraining**

Spielt für Läufer eine sehr große Rolle. Insbesondere für den Rumpfbereich und die unteren Extremitäten.

Neben dem klassischen „Stabi-Training“, welches ganzjährig eingesetzt werden sollte, eignen sich in den Vorbereitungen besonders gut auch Medizinballwürfe sowie Kreis und Stationstraining.

Das Krafttraining an Geräten sollte zu Beginn immer mit vielen Wiederholungen (>20) als „Kraftausdauertraining“ durchgeführt werden. Im späteren Verlauf werden die Wiederholungen reduziert und das Gewicht gesteigert. Dabei sollte die Phase des Hypertrophie Trainings (ca 8-15 Wiederholungen) bei Läufern nahezu ausgelassen werden, da es nicht das Ziel ist den Muskelquerschnitt zu vergrößern.

## **7.6. Alternatives / Semispezifisches Training**

*Nils Schumann, Olympiasieger 2000 über 800m, musste 1997/1998 nach einer Operation 1997 lange (bis Mai 1998) mit dem Lauftraining aussetzen. Da er ein guter Schwimmer war, verlegte sein Trainer Dieter Herrmann große Teile des Ausdauertrainings, einschließlich des Intervalltrainings ins Wasser. Offenbar war dieses Training so effektiv, dass er im August desselben Jahres Europameister auf seiner Spezialstrecke werden konnte.*

## 8. Glossar

Grundlagenausdauer 1 (GA1)

Grundlagenausdauer bei langandauernden, gemäßigt intensiven Belastungen ohne Laktatakkumulation (unter 2 mmol/l)

Grundlagenausdauer 2 (GA2)

Grundlagenausdauer bei intensiven Belastungen mit mittleren Laktatbildung (3-6mmol/l)

Schnelligkeit (S)

Fähigkeit zur Ausführung von zyklischen und azyklischen Bewegungen in hoher/höchster Geschwindigkeit (Beispiel: 5x30m fliegend, Pause 4-6min)

Schnelligkeitsausdauer (SA)

Widerstandsfähigkeit gegen Geschwindigkeitsabfall in schnelligkeitsorientierten Trainingsmitteln (Beispiel: 5x120m, Pause 3-5min)

Tempolauf (TL)

Intensiver Lauf bei aerob-anaerober Belastung, häufig im Rahmen der Intervallmethode. Unterteilung in GA2 TL kurz (bis ca. 300m), GA2 TL mittel (ca. 400m – 1000m) und GA2 TL lang (>1000m)

Wettkampfspezifische Ausdauer (WA)

An den Physischen und psychischen Belastungen des Wettkampfes orientiertes Trainingsverfahren (Beispiel: 600m im 800m WK Tempo, 300m im 400m WK Tempo, Pause 12-20min)

Tempodauerlauf (TDL)

Langer intensiver Lauf im Bereich der VL3 Geschwindigkeit (Beispiel 8km im 10km WK Tempo)

Berganläufe (BAL)

Läufe mit intensiven Belastungen mit mittleren Laktatbildung (3-6mmol/l) verschiedener Streckenlänge bergauf (Beispiel BAL kurz: 8x50m 2min Gehpause, BAL lang: 5x600m Geh/Trappause)

## 9. Weiterführende Links und Literaturempfehlungen

### Links

|   |   |
|---|---|
| Niedersächsischer Leichtathletik Verband      | <a href="http://www.nlv-la.de/">http://www.nlv-la.de/</a>                                   |
| Deutscher Leichtathletik Verband              | <a href="https://www.leichtathletik.de/verband/">https://www.leichtathletik.de/verband/</a> |
| Leichtathletik Ausschreibungen und Ergebnisse | <a href="https://ladv.de/">https://ladv.de/</a>   |
| Deutscher Olympischer Sportbund               | <a href="https://www.dosb.de/">https://www.dosb.de/</a>                                     |
| Nationale Anti Doping Agentur                 | <a href="http://www.nada.de/de/home/">http://www.nada.de/de/home/</a>                       |

### Literaturempfehlungen

Jugend Leichtathletik Lauf, Philippka Sportverlag, ISBN 978-3-89417-238-1

Leichtathletiktraining (Zeitschrift Abo), Philippka Sportverlag