



Rahmentrainingsplan 2020 / 2021

Block Sprint/Hürden

Inhaltsverzeichnis

Kapitel

Inhaltsverzeichnis

1. **Organisation: Disziplingruppe Sprint/Hürden (NLV)**
2. **Liste der NLV- Kaderathleten**
3. **Periodisierung des Trainings- und Wettkampfjahres**
4. **Inhalte Jahresrahmenplan**
5. **Trainingsaufbau im Jahresverlauf**
6. **Gefüge einer Leistungsentwicklung**
7. **Persönlichkeitsfaktoren**
8. **Anforderungsprofil in den Disziplinen**
9. **Einflussfaktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit**
10. **Ernährungsempfehlung für Leistungssportler**
11. **Thesen zum Sprinttraining**
12. **Allgemeine Grundsätze**
13. **Kaderförderung/Kaderrichtwerte 2020-2021**

Statistik

Nationale Bilanz 2020

Organisation: Disziplingruppe Sprint/Hürden (NLV)

Trainerbesetzung

	Edgar Eisenkolb Leitender Landestrainer
Funktion	Trainer Langsprint/Langhürde
Adresse	Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 2a 30169 Hannover
Telefon	Büro: 0511/16747431 Handy: 0151/29155960 Fax: 0511/16747436
E-Mail:	Edgar.Eisenkolb@kabelmail.de

Name	Björn Sterzel	Georgi Kamenezki
Funktion	Blocktrainer Sprint/Hürden Trainer Kurzsprint/Kurzhürde	Landestrainer Sprint Trainer Langsprint/Langhürde
Adresse	Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 2a 30169 Hannover	Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 2a 30169 Hannover
Telefon (Büro)	0511/16747435	0511/16747439
Fax	0511/16747436	0511/16747436
E-mail	sterzel@osp-niedersachsen.de	kamenezki@osp-niedersachsen.de

Weitere wichtige Ansprechpartner

Ansprechpartner	Adresse	Telefon	E-Mail
Frank Reinhardt Blocktrainer Sprung	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 10 30169 Hannover	0511/3389022	reinhardt@nlv-la.de
Jörg Voigt Blocktrainer Lauf	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/16747432	voigt@osp-niedersachsen.de
Beatrice Mau - Repnak Landestrainerin Mehrkampf	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/16747435	mau-repnak@nlv-la.de
Annelie Jürgens Landestrainerin Sprung Nachw. Leiterin Talentfördergruppe	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/16747439	jürgens@nlv-la.de
André Pollmächer Landestrainer Lauf Nachw./ Talentförderung	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/16747439	pollmaecher@osp-niedersachsen.de

Periodisierung 2020/2021 Block Sprint/Hürden

MEZ					1. MEZ								2. MEZ													
					Regeneration		allgemein grundlegende Phase						speziell grundlegende Phase					spezielle Phase								
	August			September				Oktober					November			Dezember										
Wo	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52								
Mo	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21								
Di	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22								
Mi	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23								
Do	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24								
Fr	28	4	DJM	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25							
Sa	29	5	DJM	12 LM	19 LM	26	3	10 SpiSpo	17	24 NLV LG	31	7	14	21	28 NLV-LG	5	12 NLV LG	19	26							
So	30	6	DJM	13 Erw./U16	20 U18/U20	27	4	11	18	25 NLV LG	1	8	15	22	29 NLV-LG	6	13 NLV LG	20	27							
		Heilbronn	Hannover	Oldenburg					Hannover					Hannover		Hannover										
MEZ	3. MEZ				4. MEZ					5a MEZ			5. MEZ													
	spezielle Phase				Leistungsausprägung					Regeneration			speziell grundlegende Phase													
	Januar			Februar					März			April														
Wo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
Mo	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26								
Di	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27								
Mi	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28								
Do	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29								
Fr	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30								
Sa	2	9	16	23	30	6	13 DJHM	20 DHM	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1								
So	3	10	17	24	31	7	14 DJHM	21 DHM	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2								
							Sindelfingen	Dortmund																		
MEZ	6. MEZ				7. MEZ					8. MEZ																
	spezielle Phase				Leistungsausprägung					nationale und internationale Wettkampfhöhepunkte																
	Mai			Juni					Juli					August												
Wo	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36								
Mo	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30								
Di	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17 U20 WM	24	31								
Mi	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18 U20 WM	25	1								
Do	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15 U20 EM	22	29	5	12	19 U20 WM	26	U18 EM	2							
Fr	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16 U20 EM	23	30	DJM	6	13	20 U20 WM	27	U18 EM	3						
Sa	8	15	22	29	5	DM	12	19	26	DM U23	3	DLV	10	DM U16	17	U20 EM	24	31	DJM	7	14	21	U20 WM	28	U18 EM	4
So	9	16	23	30	6	DM	13	20	27	DM U23	4	U20 Gala	11	DM U16	18	U20 EM	25	1	DJM	8	15	22	29	U18 EM	5	
					Braunschweig				Koblenz	Mannheim		Tallin/EST		Rostock		Nairobi/KEN	Rieti/ITA									

Ergänzungen Wettkämpfe: 08.-11.07.20 EM U23 Bergen/NOR 23.07.-08.08.20: OS Tokyo/JPN

Abschnitt	Wo	Datum	Trainingsinhalte	TL/Lehrgänge	Wettkämpfe
Übergangsperiode Dauer: 2 Wochen	39 40	21.09. bis 04.10.	Übergangsphase < Beginn Entwicklung der extensiven Belastungsformen: NI - Läufe Spiele, Schwimmen, Radfahren, Inlineskater < allg. Athletik: Stabilisation, Turnen, Beweglichkeit < Koordinationstraining, Sprint Sprung ABC		
1. Vorbereitungsperiode (VP 1) 1. Abschnitt allg. grundl. Phase Dauer: 5 Wochen	41 42 43 44 45	05. Okt bis 08.11.	Allgemeines Grundlagentraining < Konditioneller Trainingsaufbau < Entwicklung der extensiven Belastungsformen: NI - Läufe, I3 - Läufe Spiele, Schwimmen, Radfahren, Inlineskater... < allgemein athletische Ausbildung: (allg. und spezielle Kraft- u. Sprungformen) -> Schwerpunkt: Athletik/Kraftausdauerentwicklung Stationstraining/ Kreistraining/ Stabilisation/ Turnen Beweglichkeit: Gymnastik/Mobilisation < Koordinationstraining < Sprint Sprung ABC < Be.- und Sk.- Training im submax Bereich < Technik-Schulung: , Sprint-, Hürde-, Stabwechsel	LK-F LG	
1. Vorbereitungsperiode (VP 1) 2. Abschnitt spezielle grundl. Phase Dauer: 5 Wochen	46 47 48 49 50	09.11. bis 13.12.	Grundlegend spezielles Training < Konditioneller Trainingsaufbau < Stabilisieren der aeroben Fähigkeit: (NI-Läufe) -> Spiele, Schwimmen, Aquajogging < Abschluss der I3 Belastungen < Beginn der I2 - Tempoläufe < spezielles Kraft- und Sprungkrafttraining -> Schwerpunkt: Maximalkraftentwicklung/Athletik < Stabilisation / Beweglichkeit < Koordinationstraining < Sprint Sprung ABC < Be.- und Sk.- Training im submax/max Bereich < Technik-Schulung: Tiefstart-, Sprint-, Hürde-	LK-F LG LK-F LG	
1. Vorbereitungsperiode (VP 1) 3. Abschnitt spezielle Phase Dauer: 4 Wochen	51 52 1 2	14.12. bis 10.01.	Spezielles wettkampforientiertes Training < Weiterentwicklung der konditionellen Fähigkeiten < Beschleunigung/Schnelligkeit < SKA - Läufe I2 < spezielle Kraft- u. Sprungformen --> Max.-/ Schnellkraftentwicklung < Technikausprägung: Tiefstart-, Sprinttechnik, Hürdentechnik, Hürdenbeschleunigung		
1. Vorbereitungsperiode (VP 1) 4. Abschnitt Leistungs- ausprägung (WKHP) Dauer: 6 Wochen	3 4 5 6 7 8	11.01. bis 21.02.	Wettkampfspezifische Phase (Leistungsausprägung) < Erhalt der erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf höchstem Niveau < Abstimmung Belastung - Erholung/Kompensation < Wettkampfeinstimmung		DJHM DHM

Abschnitt	Wo	Datum	Trainingsinhalte	TL/Lehrgänge	Wettkämpfe
<p>2. Vorbereitungsperiode (VP 2)</p> <p>5. Abschnitt</p> <p>Regeneration</p> <p>Dauer: 2 Wochen</p>	9 10	22.02. bis 07.03.	<p>Allgemeines und spezielles Grundlagentraining</p> <p>< 2 Wochen nach DJHM/DHM Regeneration</p> <p>< extensive Belastungsformen (akz. NI - Läufe, I3 - Läufe, Spiele)</p> <p>< allg. Athletik/Beweglichkeit</p> <p>< Kraftausdauer -/Maximalkraftentwicklung</p> <p>Sprungkraftformen</p> <p>< Be.- und Sk.- Training im submax Bereich</p> <p>< Erhalt des Technik - Niveaus: Sprint-,Hürde-</p> <p>< Umfangs- und Intensitätssteigerung zur VP 1</p> <p>< Erhöhung der Wochenspitzenwerte zur VP1</p>		
<p>2. Vorbereitungsperiode (VP 2)</p> <p>6. Abschnitt</p> <p>spezielle grundl. Phase</p> <p>Dauer: 6 Wochen</p>	11 12 13 14 15 16	08.03. bis 18.04.	<p>Spezielles Training (erhöhtes Trainingsniveau)</p> <p>< Erhalt der extens. Belast.formen (NI, I3)</p> <p>< Einstieg in intensive Belastungsformen</p> <p>< Be.- und Sk.- Training im submax/max Bereich</p> <p>< Beginn der I2 - Tempoläufe flach + Hürde</p> <p>< spezielle Kraft- u. Sprungformen --> Max.-/ Schnellkraftentwicklung</p> <p>< Ausbau des Technik - Niveaus: Tiefstart-, Beschleunigung-, Sprint-, Hürde -, Stabwechsel-</p> <p>< Erhöhung der Individualität des Trainings</p> <p>< Erhalten der grundlegenden Fähigkeiten</p>		
<p>2. Vorbereitungsperiode (VP 2)</p> <p>7. Abschnitt</p> <p>spezielle Phase/ Leistungs- ausprägung</p> <p>Dauer: 9 Wochen</p>	17 18 19 20 21 22 23 24 25	19.04. bis 20.06.	<p>Wettkampfspezifische Phase</p> <p>< Stabile Verfügbarkeit der erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Qualität vor Quantität)</p> <p>< Abstimmung Belastung - Erholung/Kompensation</p> <p>< Gewährleistung der Führungsgröße Schnelligkeit</p> <p>< psychische Vorbereitung/Auswertung Wettkämpfe</p> <p>< Einbeziehung der Wettkämpfe in die Belastungsgestaltung</p>		DM
<p>2. Vorbereitungsperiode (VP 2)</p> <p>8. Abschnitt</p> <p>(UWV)</p> <p>Leistungserhalt Ausprägung der Spitzenleistung!</p> <p>Dauer: 10 Wochen</p>	26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	21.06. bis 29.08.	<p>Individuelles wettkampfspezifisches Training</p> <p>< Training aller mesozyklischen Trainingsinhalte in komprimierter Form mit dem Ziel, den angestrebten Leistungshöhepunkt (Leistungsziel) bei einer intern./nat. Meisterschaft zu erreichen!</p> <p>< Trainingsmethodische Aufgaben die zu lösen sind:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. konditionelle Aufgaben 2. technische Vorbereitung 3. taktische Vorbereitung 4. Ausprägung der sportlichen Leistung 		<p>DM U23</p> <p>DLV U20 Gala</p> <p>DM U16</p> <p>U20 EM</p> <p>DJM</p> <p>U20 WM</p> <p>U18 EM</p>

Das Training in den Übergangphasen sollte das Ziel haben, das jeweilige Trainings- und Wettkampffahr mit einem hohen Anteil an allgemeinen und unspezifischen Trainingsmitteln vorzubereiten, um die Athletinnen und Athleten gesund, leistungsfähig und gut motiviert an die kommenden Aufgaben heranführen zu können!

Beispieltrainingswochen bezogen auf die Disziplinen und die jeweiligen Inhalte der Trainingsabschnitte

Kurz sprint Trainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1./2. VP 1./5.Abschn. allgem.grundl. Phase/grundl. Phase 8 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC	Spiel/Kl. Sprünge Athletik/Kr.ausd. Rasenläufe	Ruhe	Koordination	Ruhe	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (lang)	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm. (0.3 - 0.5 km) Technik			Sprint BS/SK subm. (0.3 - 0.4 km) Technik			
	Sprungkraft	Stabilisation		NI (lang)/ I 3 (kurz)		Dehnung	
1./2. VP 2./6.Abschnitt spez.grundl. Phase 6 Wochen bzw. 5 Wochen	Sprint - ABC	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	Ruhe	Koordination	Ruhe	Dehnung	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (kurz) bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.4 - 0.5 km) Techn.Tst./flieg. Stabw.			Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) Techn.Tst./flieg./ Stabw.			
	Sprungkraft	Stabilisation				Tempoläufe I 3/1 2 (kurz/mittel/lang)	
1./2. VP 3./7.Abschnitt spez. Phase/ spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 3 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC	spez. Kraft/ Sprünge ZWL Rasenläufe	Ruhe	Koordination	Ruhe	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/1 1 (kurz/mittel/lang) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4 km) Techn. Tst./flieg. ZUL bzw. Regeneration			Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4km) Techn. Tst./flieg. Stabw.			
		Stabilisation					
1./2. WP 4./8.Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS/UWV) 5 Wochen bzw. 7 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez.Kraft/ZWL Rasenläufe bzw. Regeneration	Ruhe	Koordination	Sprint - ABC	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/1 1(kurz) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Ruhe
			Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw./ZUL	Tempoläufe I 2 (kurz/mittel) bzw. spez.Kraft/ZWL Rasenläufe			

Kurz sprint Trainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1./2. VP 1./5.Abschn. allgem.grundl. Phase/grundl. Phase 8 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC	Spiel/Kl. Sprünge Athletik/Kr.ausd. Rasenläufe	extens. Laufbelastg. DL/NI I 3 (kurz)	Koordination	Spiel/Kl. Sprünge Athletik/Kr.ausd. Rasenläufe	extens. Laufbelastg. Jogging/DL NI (lang) I 3 (kurz/lang) Dehnung	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm. (0.4 - 0.6 km) Technik			Sprint BS/SK subm. (0.4 - 0.7 km) Technik			
	Sprungkraft	Stabilisation	Dehnung				
1./2. VP 2./6.Abschnitt spez.grundl. Phase 6 Wochen bzw. 5 Wochen	Sprint - ABC	Spiel/Kl. Spünge spez. Kraft Rasenläufe	extens. Laufbelastg. DL/NI I 3 (kurz)	Ruhe	Koordination	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	extens. Laufbelastg. bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.5 - 0.7 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw.				Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw.		
	Sprungkraft	Stabilisation	Dehnung		Tempoläufe I 2 (kurz)	Stabilisation	
1./2. VP 3./7.Abschnitt spez. Phase/ spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 3 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe	Tempoläufe I 2 (kurz/lang)	Regeneration bzw. Ruhe	Koordination	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/mittel/lang) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.5 - 0.6 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw. bzw. Regeneration				Stabilisation		
	Sprint BS/SK subm./max. (0.5 - 0.6 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw. bzw. Regeneration	Stabilisation					
1./2. WP 4./8.Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS/UWV) 5 Wochen bzw. 7 Wochen	Regeneration bzw. Ruhe	extens. Laufbel./ spez. Kraft (akz.) Rasenläufe	Koordination	Ruhe	Koordination	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/mittel) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw. ZWL		spez. Kraft (akz.) Rasenläufe bzw. Ruhe				
	Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw. ZWL	Stabilisation					

Langsprint Trainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1./2. VP 1./5.Abschn. allgem.grundl. Phase/grundl. Phase 8 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC	Spiel/Kl. Sprünge Athletik/Kr.ausd. Rasenläufe Stabilisation	Ruhe	Koordination	Ruhe	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (Lang) Dehnung	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm. (0.4 - 0.6 km) Technik NI (kurz)			Sprint BS/SK subm. (0.5 - 0.8 km)			
	Sprungkraft			NI (lang) I 3 (kurz/lang)			
1./2. VP 2./6.Abschnitt spez.grundl. Phase 6 Wochen bzw. 5 Wochen	Sprint - ABC/Koord.	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe Stabilisation	Ruhe	Koordination	Ruhe	Tempoläufe I 3/I 2 (kurz/mittel/lang)	extens. Laufbel. DL/NI (kurz) bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.5 - 0.6km) Stabw./flieg. NI/ I 3 (kurz/lang)			Sprint BS/SK subm./max. (0.4 - 0.6 km) Tst./Stabw./flieg. I 3 (kurz)			
1./2. VP 3./7.Abschnitt spez. Phase/ spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 3 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC/Koord.	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe Jogging/DL Stabilisation	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.	Ruhe	Wettkampf bzw. spez.Kraft/ Sprünge Rasenläufe bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.4 - 0.5 km) flieg./ZWL I 2 (kurz) bzw. Regeneration			Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) flieg./Stabw. I 2 (kurz/lang)			
1./2. WP 4./8.Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS/UWV) 5 Wochen bzw. 7 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez.Kraft Rasenläufe bzw. Regeneration	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.	spez. Kraft/ZWL Rasenläufe bzw. Tempoläufe I 2 (kurz/mittel)	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/lang) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe
			Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) ZUL				

Langsprint Trainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1./2. VP 1./5.Abschn. allgem.grundl. Phase/grundl. Phase 8 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC	Spiel/Kl. Sprünge Athletik/Kr.ausd. Rasenläufe	extens. Laufbel. Jogging/DL I 3 (kurz/lang)	Koordination	Spiel/Kl. Sprünge Athletik/Kr.ausd. Rasenläufe	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (lang)	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm. (0.5 - 0.7 km) Technik NI (kurz)			Sprint BS/SK subm. (0.6 - 0.8 km) Technik			
	Sprungkraft			I 3 (kurz/lang)			
		Stabilisation	Dehnung		Stabilisation	Dehnung	
1./2. VP 2./6.Abschnitt spez.grundl. Phase 6 Wochen bzw. 5 Wochen	Sprint - ABC/Koord.	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	extens. Laufbel. DL/NI (kurz)	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.	Tempoläufe I 3/I 2 (kurz/mittel/lang)	extens. Laufbel. DL/NI (kurz) bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.5 - 0.7 km) Stabw./flieg. NI/I 3 (kurz/lang)				Sprint BS/SK subm./max. (0.4 - 0.6 km) Tst./Stabw./flieg.		
					Sprungkraft		
	Stabilisation	Dehnung					
1./2. VP 3./7.Abschnitt spez. Phase/ spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 3 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC/Koord.	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.	Ruhe	Wettkampf bzw. spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.5 - 0.6 km) flieg./ZWL I 2 (kurz/mittel) bzw. Regeneration			Sprint BS/SK subm./max. (0.4 - 0.5 km) flieg./Stabw. I 2 (kurz/lang)			
				Jogging/DL Stabilisation			
1./2. WP 4./8.Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS/UWV) 5 Wochen bzw. 7 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe bzw. Regeneration	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.	spez. Kraft/ZWL Rasenläufe bzw. Tempoläufe I 2 (kurz/mittel)	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/lang) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe
			Sprint BS/SK subm./max. (0.4 - 0.5 km) ZUL				

Kurzürde Trainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1./2. VP 1./5.Abschn. allgem.grundl. Phase/grundl. Phase 8 Wochen bzw. 6 Wochen	Koord./Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge Athl./Kr.ausd. Rasenläufe	Ruhe	Koord./Hü - ABC	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (lang)	Ruhe	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw. Ruhe
	Hürden Hü-BS/SK subm. (0.3 - 0.4 km) Technik			Sprint BS/SK subm. Technik Hürden BS/SK subm. (0.3 - 0.4 km) NI/I 3 (kurz)			
1./2. VP 2./6.Abschnitt spez.grundl. Phase 6 Wochen bzw. 5 Wochen	Koord/Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	Ruhe	Koord./Hü - ABC	Ruhe	Dehnung	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (kurz) bzw. Ruhe
	Hürden Hü-BS/SK subm./ max. (0.4 - 0.5 km) Technik			Sprint/Hürden BS/SK subm./max. Tst./flieg. (0.2 - 0.4 km)		Tempoläufe I 3/I 2 (kurz/mittel/lang)	
1./2. VP 3./7.Abschnitt spez. Phase/ spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 3 Wochen bzw. 6 Wochen	Koord./Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	Ruhe	Koord./Hü - ABC	Ruhe	Wettkampf bzw. Tempoläufe (I 2/ I 1 (kurz/mittel/lang) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Ruhe
	Sprint/Hürden Hü-BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4 km) Technik bzw. Regeneration			Sprint/Hürden BS/SK subm./max. flieg./ZWL (0.2 - 0.3 km)			
1./2. WP 4./8.Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS/UWV) 5 Wochen bzw. 7 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft (akz.) Rasenläufe bzw. Regeneration	Ruhe	Koord./Hü - ABC	Sprint - ABC	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Einlaufprogr. bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Ruhe
			Sprint/Hürden BS/SK subm./max. (0.2 - 0.3 km)	spez. Kraft (akz.) ZWL Rasenläufe			
			Hü-BS/SK subm./max. (0.2 - 0.3 km) Hü -I 2/I 1 (kurz)				

Kurzhürde Trainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1./2. VP 1./5.Abschn. allgem.grundl. Phase/grundl. Phase 8 Wochen bzw. 6 Wochen	Koord./Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge Athl./Kr.ausd. Rasenläufe Stabilisation	extens. Laufbelastg. Jogging/DL/NI bzw. Ruhe Dehnung	Koord./Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge Athl./Kr.ausd. Rasenläufe	extens. Laufbelastg. DL/NI I 3 (kurz) bzw. Ruhe	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw. Ruhe
	Sprint/Hürden BS/SK subm. (0.2 - 0.3 km) Hü-BS/SK subm. (0.3 -0.5 km)			Sprint BS/SK subm. (0.3 - 0.4 km) Hürden BS/SK subm. (0.4 - 0.6 subm.) NI/I 3 (kurz)			
	Sprungkraft						
1./2. VP 2./6.Abschnitt spez.grundl. Phase 6 Wochen bzw. 5 Wochen	Koord./Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	extens. Laufbelastg. NI/ I 3 (kurz) bzw. Ruhe Dehnung	Koord./Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	Sprint -ABC/Koord. Tempoläufe I 3/ I 2 (kurz/mittel/lang)	extens. Laufbelastg. Jogging/DL NI (kurz) bzw. Ruhe
	Sprint/Hürden BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4 km) Hü-BS/SK sub./max. (0.4 - 0.6 km)			BS/SK subm./max. Technik Tst./Stabw. Hürden BS/SK sub./max. Hü -I 2 (lang)			
	Sprungkraft						
1./2. VP 3./7.Abschnitt spez. Phase/ spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 3 Wochen bzw. 6 Wochen	Koord./Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	Ruhe	Koord./Hü - ABC	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/ I 1 (kurz/mittel/lang)	Wettkampf bzw. Ruhe
	Sprint/Hürden BS/SK subm./max. (0.2.-0.3 km) Hü-BS/SK sub./max. Techn./Tst. bzw. Regeneration			BS/SK subm./max. Tst./fl./ZWL Hü I2 (kurz/lang)			
1./2. WP 4./8.Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS/UWV) 5 Wochen bzw. 7 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft (akz.) Rasenläufe bzw. Regeneration	Ruhe	Koord./Hü - ABC	Sprint - ABC	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Einlaufprogr. bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Ruhe
			Sprint/Hürden BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4 km)	spez. Kraft (akz.) ZWL Rasenläufe			
			Hü-BS/SK (max.) Hü -I 2/ I 1				

Langhürde Wintertrainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. VP 1. Abschn. allgem. grundl. Phase 8 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. NI (kurz/lang)	Spiel/Kl. Sprünge Athl./Kr. ausd. Rasenläufe	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. (0.5 - 0.6 km) NI (lang) I 3 (kurz/lang)	Ruhe	extens. Laufbel. Jogging/DL	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw.
	akz. Sprungkraft	Stabilisation		Dehnung		Ruhe	
1. VP 2. Abschnitt spez. grundl. Phase 6 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. NI/I 3 (kurz/lang)	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint/Hürden Techn./Rhythm. Tst./Stabw./flieg.	Ruhe	Tempoläufe I 3/I 2 (kurz/mittel/lang)	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (kurz) bzw.
	akz. Sprungkraft	Stabilisation		Ruhe			
1. VP 3. Abschnitt spez. Phase 3 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. I 2 (kurz) bzw.	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe Jogging/DL	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint/Hürden Techn./Tst./flieg. ZWL	Ruhe	Wettkampf bzw.	Wettkampf bzw.
	Regeneration	Stabilisation		I 2 (kurz/mittel/lang)		spez. Kraft/ Sprünge bzw.	Auftakttraining
1. WP 4. Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS) 5 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft/ZWL Rasenläufe DL/NI (kurz) bzw.	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint/Hürden Techn./Tst./flieg. ZUL	spez. Kraft/ZWL Rasenläufe bzw.	Regeneration Ruhe	Wettkampf bzw.	Wettkampf bzw.
	Regeneration		Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/lang) bzw.	Tempoläufe I 2 (kurz/mittel)		Auftakttraining	Ruhe

Langhürde Sommertrainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2. VP 5.Abschn. grundl. Phase 6 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 1. - 3. Hü (Rhythmisierung)	Spiel/Kl. Sprünge Kr.ausd/spez. Kraft Rasenläufe Stabilisation	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. NI (lang) I 3 (kurz/lang)	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 4. - 6. Hü (Rhythmisierung) I 2 (kurz)	Ruhe	extens. Laufbel. Jogging/DL bzw. Ruhe
2. VP 6.Abschnitt spez.grundl. Phase 5 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. I 2 (kurz/mittel/lang) bzw. Regeneration	Spiel/Kl. Sprünge spez.Kraft Rasenläufe Stabilisation	extens. Laufbel. Jogging/DL bzw. Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. flieg./Tst./Stabw. ZWL NI (kurz)	Ruhe	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 5. - 8. Hü (Rhythmisierung) bzw. Einlaufprogr.	extens.Laufbel. Jogging/DL bzw. Ruhe bzw. Wettkampf
2. VP 7.Abschnitt spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 6 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. I 2 (kurz/lang) bzw. Regeneration	spez.Kraft/ Sprünge Rasenläufe Stabilisation	extens. Laufbel. DL/NI (kurz) bzw. Ruhe	Spint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. flieg./Tst./Stabw. ZWL	Ruhe	Wettkampf bzw. Hürden 6. - 8./10. Hü bzw. Ruhe bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Ruhe
2. WP 8.Abschnitt WK - Phase (UWV) 7 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe DL/NI (kurz) bzw. Regeneration	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint/Hürden Techn./flieg./Stabw. Techn./Rhythm. ZWL	spez. Kraft/ Sprünge bzw. I 2/I 1 (kurz/mittel) bzw. 6. - 8. Hü	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Hürden 6. - 8./10. Hü bzw. Ruhe bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Ruhe

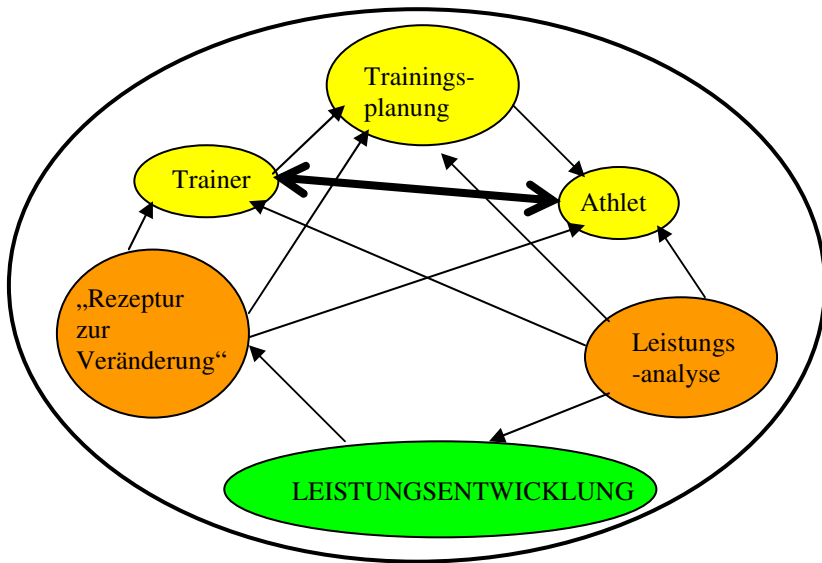
Langhürde Wintertrainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. VP 1. Abschn. allgem. grundl. Phase 8 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. NI (kurz/lang)	Spiel/Kl. Sprünge Athl./Kr.ausd. Rasenläufe	extens. Laufbel. Jogging/DL I 3 (kurz/lang)	Sprint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. (0.5 - 0.7 km) Technik	Spiel/Kl. Sprünge Athl./Kr.ausd. Rasenläufe bzw. Regeneration	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (lang)	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw. Ruhe
	akz. Sprungkraft	Stabilisation	Dehnung		Regeneration	Dehnung	Ruhe
1. VP 2. Abschnitt spez. grundl. Phase 6 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. NI/I 3 (kurz/lang)	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	extens. Laufbel. DL/NI (lang)	Sprint - ABC/Koord. Sprint/Hürden BS/SK subm./max. Techn./Tst./flieg. Techn./Rhythm.	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe bzw. Regeneration	Tempoläufe I 3/I 2 (kurz/mittel/lang)	extens. Laufbel. Jogging/DL bzw. Ruhe
	akz. Sprungkraft	Stabilisation	Dehnung		Regeneration		
1. VP 3. Abschnitt spez. Phase 3 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. I 2 (kurz) bzw. Regeneration	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe Jogging/DL	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint/Hürden Techn./Tst./flieg. ZWL I 2 (kurz/mittel/lang)	Ruhe	Wettkampf bzw. spez. Kraft/ Sprünge bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe
		Stabilisation					
1. WP 4. Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS) 5 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft/ZWL Rasenläufe bzw.	Ruhe	Hü - ABC/Koord. Sprint/Hürden Techn./Tst./flieg. ZUL	spez. Kraft/ZWL Rasenläufe bzw. Tempoläufe I 2 (kurz/mittel)	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/ I 1 (kurz/lang) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe
	Regeneration						

Langhürde Sommertrainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2. VP 5.Abschn. grundl. Phase 6 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 1. - 3. Hü (Rhythmisierung) 1 2 (kurz)	Spiel/Kl. Sprünge Kr.ausd./spez. Kraft Rasenläufe	extens. Laufbel. Jogging/DL 1 3(kurz/lang)	Sprint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. flieg./Tst./Stabw. NI (kurz)	Kr.ausd../spez. Kraft Rasenläufe bzw. Regeneration	HÜ - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 4. - 6. Hü (Rhythmisierung)	extens. Laufbel. Jogging/DL bzw. Ruhe
		Stabilisation					
2. VP 6.Abschnitt spez.grundl. Phase 5 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 1 2 (kurz/mittel/lang) bzw. Regeneration	Spiel/Kl.Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	extens. Laufbel. Jogging/DL	Sprint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. flieg./Stabw. ZWL NI (Kurz)	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe bzw. Regeneration	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 5. - 8. Hü (Rhythmisierung) bzw. Einlaufprogr.	extens. Laufbel. Jogging/DL bzw. Ruhe bzw. Wettkampf
		Stabilisation					
2. VP 7.Abschnitt spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 6 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 1 2 (kurz) bzw. Regeneration	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe Jogging/DL	extens. Laufbel. DL/NI (kurz) bzw. Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. flieg./Tst./Stabw. ZWL	Ruhe	Wettkampf bzw. Hürden 6. - 8./10. Hü bzw. Ruhe bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe
		Stabilisation					
2. WP 8.Abschnitt WK - Phase (UWV) 7 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe bzw. Regeneration	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint/Hürden Techn./flieg./Stabw. Techn./Rhythm. ZWL	spez. Kraft/ Sprünge bzw. 1 2/1 1(kurz/mittel)	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Hürden 6. - 8./10. Hü bzw. Ruhe bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe

Gefüge einer Leistungsentwicklung



7 Schritte zum Erfolg

1. **Kontinuität im Training**
2. **Schaffung der konditionellen Voraussetzungen für die entsprechenden Techniken**
3. **Entwicklung einer maximalen Schnelligkeit**
4. **Erarbeitung einer konstanten Bewegungsgeschwindigkeit in den Techniken**
5. **Vorbereitung und Einstellung auf Extremsituationen im Wettkampf**
6. **Schnelle Anpassung an Extremsituationen**
7. **Gewinnen, und immer wieder gewinnen!**

(Quelle: Frank Dick)

Persönlichkeitsfaktoren

Die Ausprägung personaler Faktoren entscheidet zukünftig immer mehr über den Wirkungsgrad des Trainings gemessen am sportlichen Ergebnis.

Unter diesem Aspekt müssen wir eine **zielgerichtete Entwicklung der Einstellungen, 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** gekennzeichnet durch **Durchsetzungsfähigkeit, Kritikbereitschaft und Stimulierbarkeit** durch soziale Partner.

Im Anspruchsniveau der Athletinnen und Athleten muss die Forderung an die eigene Persönlichkeit und Leistung sowie der individuelle Maßstab bei der Wertung der Leistung und des Verhaltens zum Ausdruck kommen.

Die intellektuell-geistigen Fähigkeiten ermöglichen die **wahrnehmende und schöpferische Tätigkeit zu stimulieren; sie 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:

1. **Konzentrationsfähigkeit,**
2. **Mobilisationsfähigkeit,**
3. **Risikobereitschaft,**
4. **Durchhaltefähigkeit und**
5. **Wettkampfhärte**

Erfolg im Sport muss – und kann – man planen!

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.

Anforderungsprofil in den Disziplinen

In der **trainingsmethodischen Vorbereitung** und in der **Kennzeichnung der Anforderungsprofile** unterscheiden wir grundsätzlich nach **grundlegenden und speziellen physischen 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:

- **Beschleunigungsfähigkeit, (BS)**
- **Schnelligkeitsfähigkeit, (SK)**
- **Schnelligkeitsausdauerfähigkeit, (SKA)**
- **Schnellkraftfähigkeit (Sprintkraftfähigkeit)**

Hauptaufgabe in allen Ausbildungsetappen muss die Qualifizierung des technisch-koordinativen Trainings in den wesentlichen Strukturelementen sein.

Schrittlänge sowie Schrittfrequenz sind im Sprintbereich leistungsbestimmende Faktoren, die im Sprintkrafttraining herausgebildet und im Sinne einer Leistungsprogression ständig weiterentwickelt werden müssen.

Nur im Zusammenspiel von Fähigkeiten und Fertigkeiten kann eine „Spitzenleistung“ entstehen!

Kurz sprint

Leistungsstruktur wird bestimmt durch:

- **Reaktionszeit,**
- **Geschwindigkeitsanstieg (Beschleunigungsfähigkeit 0m – 30/60m),**
- **Geschwindigkeitsmaximum (Schnelligkeitsfähigkeit 30m – 60/70m),**
- **Grad des Geschwindigkeitsabfalls (Schnelligkeitsausdauerfähigkeit 60/70m – 100m).**

Im 200m –Lauf sind Entwicklungsraten zu erreichen über:

- **Verbesserung der 100m- Durchgangsleistung**
- **Anhebung der Schnelligkeitsausdauerfähigkeit (Hinauszögern des Geschw.abfalls im 2. Streckenabschnitt)**
- **Techn./taktisches Verhalten (Kurvenlauf , Geschwindigkeitsaufbau)**
- **Kraftausdauerfähigkeit**

Kurzhürde

Leistungsstruktur wird bestimmt durch:

- **Leistungsstruktur (siehe Kurz sprintbereich!)**
- **Zwangsschrittmuster (Anlauf, Zwischenhürdenschritte)**
- **Hohe Bedeutung der Beschleunigungsleistung (1. - 4./5. Hürde)**
- **Stabilisierung der maximalen Sprintfähigkeit (stabile Hürdenintervallzeiten)**
- **Grad der Rhythmisierung**
- **Optimierung der Hürdenüberquerungstechnik**
- **Komplexität der Kraftfähigkeiten (Explosivkraft/Maximalkraft/Schnellkraft)**
- **Herausbildung eines dynamischen Stereotyps (hohe komplexe Handlungsfähigkeit)**

Langsprint

Leistungsstruktur wird bestimmt durch:

- **Beschleunigungs- und Schnelligkeitstraining**
- **Verbesserung der 200/300m- Durchgangsleistung (Anhebung des Trainingsniveaus im Unterdistanzbereich)**
- **Dominanz der Schnelligkeitsausdauer (Verhinderung Geschwindigkeitsabfall im 2. Streckenabschnitt bzw. möglichst lange Verzögerung)**
- **Entwicklung eines hohen Kraftausdauerpotentials**
- **Gewährleistung von Trainingseinheiten mit hohem Anteil von aeroben Belastungen**
- **Persönlichkeitsstruktur**
- **Techn./taktisches Verhalten**

Langhürde

Leistungsstruktur wird bestimmt durch:

- **Leistungsstruktur (siehe Langsprintbereich!)**
- **Flachlaufvoraussetzungen sowie Rhythmisierung auf der Basis Schnelligkeitsausdauer und Hürdentechnik (stabiler Rhythmus oder Wechselrhythmus)**
- **Hohes technisch - koordinatives Niveau**
- **Persönlichkeitsstruktur**
- **Antizipationsvermögen, Adaptation**
- **Hohe komplexe Handlungsfähigkeit**

Einflussfaktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit

Starke Persönlichkeit: hohe Ziele - Konzentration - Motivation - Stressresistenz

Bereitschaft zu Diagnosen, Kontrollen, Testverfahren

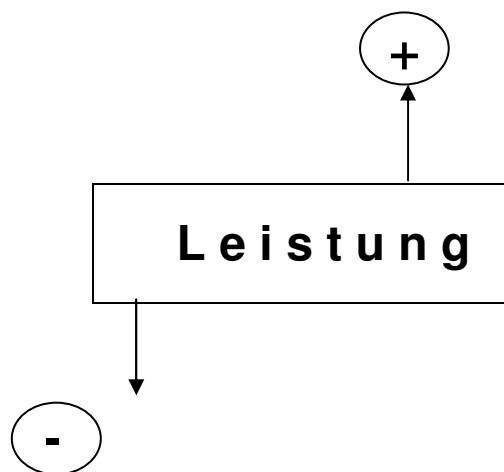
Hartes, konsequentes und kontinuierliches Training

Periodisierung: Training und Wettkämpfe

Aktive und passive Regeneration

Adäquate Ernährung

Entbehrungen



Keine adäquate Ernährung

Keine aktive und passive Regeneration

Training und Wettkämpfe ohne Periodisierung

Inkonsequentes, gelegentliches Training nach dem Lustprinzip

Keine bzw. geringe Bereitschaft zu Diagnosen, Kontrollen, Testverfahren

Regenerationskiller: wenig Schlaf - Alkohol (oft Ursache für Verletzungen)

Schwache Persönlichkeit: kein Antrieb - niedrige Ziele - viel Freizeitvergnügen

Ernährungsempfehlung für alle Leistungssportler

- bedarfsgerechte Ernährungszufuhr
- ausreichend, adäquate Flüssigkeitszufuhr
- bedarfsangepasste Kohlehydratzufuhr
- keine Kalorienphobie
- möglichst kein Verzicht auf tierische Produkte
- keine radikalen Änderungen des Körpergewichts
- Ernährung stets planen und nicht dem Zufall überlassen
- Essenszeiten und Inhalte der Ernährung dem Trainingsplan und -inhalte anpassen (2-3 Stunden vor dem Training eine Mahlzeit)
- stets Mineralstoffe und Vitaminzufuhr beachten
- maßvoller Umgang mit Süßwaren, Alkohol und Fastfood

Folgen einer nicht bedarfsgerechten Ernährung im Leistungssport

- verminderte Leistungsfähigkeit
- unzureichende Erholung
- höhere Infektanfälligkeit
- erhöhtes Verletzungsrisiko



Thesen zum Sprinttraining

- Schnelligkeit bzw. Bewegungsgeschwindigkeit ist das entscheidende Merkmal der komplexen Sprintleistungen.
- Schnelligkeit ist trotzdem nur **eine** Komponente der komplexen Sprintleistungen.
- Neben einer Veranlagung für Schnelligkeit braucht man für schnellstmögliche Bewegungen insbesondere das **Gehirn**.
- **Bewegungstechnik** und **koordinative Fähigkeiten** haben eine überragende Bedeutung für Sprint-Schnelligkeitsleistungen.
- Im Sprinttraining geht **Qualität vor Quantität**; man trainiert und lernt Sprint-Schnelligkeit!
- Sprinten muss man zuerst **lernen**, dann trainieren!
- Sprintschnelligkeit ist nur durch **spezielle**, sportartspezifische Übungen erlern- und trainierbar, nicht durch allgemeine Übungen (Orientierung an räumlich-zeitlichen, dynamischen und energetischen Merkmalen der Wettkampfbewegung).
- Aber: Immer nur Sprinten **tötet** den Sprint!
- Schnelligkeitsübungen mit submaximaler Geschwindigkeit fördern Bewegungsmuster im Gehirn ebenfalls nur mit **submaximaler**, nicht aber mit maximaler Ausprägung.
- Dynamische Stereotypen für schnellstmögliche Bewegungen sind nur durch Trainingsübungen mit **schnellstmöglichen Geschwindigkeiten** erreichbar.
- Rumpf- und Bauchkraft (Beckenstabilisationsfähigkeit!) sind wesentliche Voraussetzungen für „richtig“ sprinten können.
- **Muskuläre Dysbalancen** bewirken einen erheblichen **Verlust** in Bezug auf spezifische Schnelligkeitsleistungen.
- **Muskuläre Dehnfähigkeit optimiert** spezifische Schnelligkeitsleistungen.
- Maximalkraft und Schnellkraft wirken sich **positiv** auf die Schnelligkeit aus.
- Allgemeine Ausdauerfähigkeit ist eine grundlegende Voraussetzung für Trainierbarkeit, auch im Sprinttraining!

(Quelle: W. Vonstein)

Allgemeine Grundsätze

Technik

bedeutet nicht,
zu wissen,

wie die Bewegung aussieht oder ein Bild/Lehrbild zu kopieren

sondern zu wissen,

w i e die Bewegung a n g e s t e u e r t wird.

Was muss ich in welchem Moment tun, einleiten, ansteuern,
damit im richtigen Moment genau das richtige passiert?!

Erst

höchstes Technikkniveau

(= präzise spezifische Handlung)

lässt die individuelle Schnelligkeit

wirksam werden!

Schnelligkeitstraining

bedeutet nicht in erster Linie

permanent maximal zu sprinten

sondern

die intra- und inter- muskuläre

Koordination zu verbessern!

Nur

regelmäßiges Üben

der neuro- muskulären

Koordination

macht den Meister!

Steuerung und Regelung durch das

ZNS,
(Zentrale Nervensystem)

**das die gesamte Koordination steuert und
überwacht!**

**Für schnelle Bewegungen braucht man das
Gehirn!**

**Das Gehirn kennt keine einzelnen Muskeln,
sondern nur**

„Bewegungen“

**Das ZNS setzt für Bewegungen alle Muskeln ein, die zur
Realisierung
dieser Bewegungen beitragen (Bewegungskette).**

**Die ZNS -Arbeit mit komplexen Mustern r e i z t daher die
gesamte funktionelle Muskelkette.**

**Die Arbeit mit spezifischen Mustern bewirkt im wesentlichen
ein V e r b e s s e r u n g der Koordination.**

**Verbesserung der Koordination bedeutet
bessere Verbindung
zwischen ZNS und Skelettmuskulatur innerhalb einer gezielten
Bewegung.**

Koordination

=

„Zusammenwirken von
ZNS und Muskulatur“

- **koordinative Fähigkeiten sind entscheidende Grundlage für die variable Verfügbarkeit einer sportlichen Technik und insbesondere auch für die optimale Ausnutzung eines gegebenen bzw. erworbenen physischen Potentials**
- **bei gleichen oder sogar schwächeren physischen Voraussetzungen erreichen koordinativ besser befähigte Sportler höhere sportliche Leistungen**
- **insofern besteht eine direkte Beziehung zwischen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, weil fehlende koordinative Voraussetzungen leistungsbegrenzend wirken.**

Koordinationsübungen

- **Beginn der bewussten(!)**

Auseinandersetzung mit der spezifischen

Bewegung (z.B. Lauftechnik) bzw. mit ihren Elementen (z.B. Sprint- ABC)

Entwicklung und Vervollkommnung der

**koordinativen Fähigkeiten ist
eine zwingende Notwendigkeit
für den gesamten Trainingsprozess**

- **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!**
- **die Auswahl einzelner Übungen muss unter Berücksichtigung der individuellen Notwendigkeiten für jeden Athleten individuell und akzentuiert erfolgen und im zeitlichen Verlauf zur Wettkampfperiode hin immer komplexer werden!**
- **während der Wettkampfsaison darf sich der Athlet eigentlich nicht mehr mit Bewegungsdetails befassen, er muss die komplexe spezifische Bewegung ansteuern!**

Kaderförderung/Kaderrichtwerte

Das Auffinden und Erfassen von talentierten Kindern und Jugendlichen für unseren Disziplinbereich müssen auch zukünftig an erster Stelle unserer gemeinsamen Bemühungen und Anstrengungen stehen. Ziel ist es erfolgreich Kader zu entwickeln und zu nationalen und internationalen Meisterschaften zu führen.

Das System der Kaderförderung im NLV ist gemeinsam mit dem Bundeskadersystem auf dieses Ziel ausgerichtet. Die Athletinnen und Athleten über die entsprechenden Kaderkreise (LK-E, LK-F, LK-Ü) sportfachlich zu begleiten, zu fördern und sie somit über einen Mehrjahreszeitraum erstens für eine Aufnahme in den DLV – Kader vorzubereiten und zweitens international konkurrenzfähig zu machen.

Im Zuge der beschlossenen Strukturreform des Deutschen Spitzensportes für alle Spitzenfachverbände wurde eine Umbenennung der Bundeskader vollzogen. Der DLV Nachwuchsbundeskader 1 (NK1) umfasst in Zukunft 3 Jahrgänge (AK 16/17/18). Die Aufnahme in den NK1 orientiert sich an den perspektiven Leistungsentwicklungspotentialen des jeweiligen Athleten. Zusätzlich wird es hier auch in Zukunft für die AK U20 einen entsprechenden Kaderrichtwert geben.

Für den NK2 werden besonders auffällige Athletinnen und Athleten aus dem LK-E Kaderbereich gesichtet, vorgeschlagen und ausgewählt. Auch die Landesverbände haben hier Vorschlagrecht.

Die nachfolgenden Tabellen geben eine Übersicht der DLV- und NLV – Kadernormen sowie Richtwerte, die in der Saison 2020/2021 erbracht werden sollten, um sich im September 2021 für den Kader bewerben zu können.

männlich

Kader	Nachwuchskader 1	Nachwuchskader 2	NLV LK-F	NLV LK-F	NLV LK-F	NLV LK-F	NLV LK-E
Alter	18/17/16 (2003/2004/2005)	15 (2006)	18 (2003)	17 (2004)	16 (2005)	15 (2006)	14 (2007)
100m	10,66	DLV - LD	10,95	11,15	11,40	11,70	12,00
200m	21,53	DLV - LD	22,20	22,70	23,30		
300/400m	48,00	DLV - LD	49,50	50,75	52,00	37,50	
80/110m Hü	13,95 (U20)	DLV - LD	14,50 (U20)	14,50 (U18)	14,90	11,20	11,90
300/400m Hü	53,25	DLV - LD	55,00	56,50	58,30	41,30	

weiblich

Kader	Nachwuchskader 1	Nachwuchskader 2	NLV LK-F	NLV LK-F	NLV LK-F	NLV LK-F	NLV LK-E
Alter	18/17/16 (2003/2004/2005)	15 (2006)	18 (2003)	17 (2004)	16 (2005)	15 (2006)	14 (2007)
100m	11,90	DLV - LD	12,15	12,30	12,45	12,75	13,00
200m	24,20	DLV - LD	24,80	25,30	25,80		
300/400m	55,20	DLV - LD	56,50	58,00	59,50	42,50	
80/110m Hü	14,05	DLV - LD	14,30 (U20)	14,30 (U18)	14,70	12,00	12,40
300/400m Hü	61,00	DLV - LD	62,50	64,50	65,50	47,00	

Nationale Bilanz

Deutsche Hallenmeisterschaften					Leipzig
Almas, Deniz	VfL Wolfsburg	60m	Männer	6,60 Sek.	1. Platz
Dammermann, Fabian	LG Osnabrück	400m	Männer	48,86 Sek.	6. Platz
Kramer, Pernilla	VfL Wolfsburg	60m	Frauen	7,48 Sek.	8. Platz
Staffel	VfL Wolfsburg	4x200m	Männer	1:28,32 Min	6. Platz
Staffel	StG Staffelteam NI	4x200m	Frauen	1:40,98 Min	7. Platz

Deutsche Jugend Hallenmeisterschaften					Neubrandenburg
Prepens, Talea	TV Cloppenburg	60m	WJ U20	7,43 Sek.	1. Platz
Paul, Johanna	TuS Wunstorf	60m Hü	WJ U20	8,61 Sek.	2. Platz
Wildhagen, Lily Louisa	TKJ Sarstedt	60m Hü	WJ U20	8,65 Sek.	5. Platz
Siemer, Lara	Rukeli Trollmann e. V.	200m	WJ U20	24,45 Sek.	4. Platz
Gordon, Jordan	OTB Osnabrück	400m	MJ U20	50,02 Sek.	6. Platz
Staffel	StG Hansa-Oldenburg-Gnarrenb	4x200m	MJ U20	aufg.	Finale

Deutsche Meisterschaften					Braunschweig
Almas, Deniz	VfL Wolfsburg	100m	Männer	10,09 Sek.	1. Platz
Spelmeyer, Ruth Sophia	VfL Oldenburg	400m	Frauen	52,15 Sek.	3. Platz
Gläsner, Laura	TSV Germania Helmstedt	400m Hü	Frauen	58,09 Sek.	4. Platz
Prepens, Talea	TV Cloppenburg	200m	Frauen	23,39 Sek.	5. Platz
Prepens, Talea	TV Cloppenburg	100m	Frauen	11,54 Sek.	8. Platz
Dammermann, Fabian	LG Osnabrück	400m	Männer	47,22 Sek.	8. Platz
Pannevis, Jonas	LG Kreis Verden	400m Hü	Männer	53,37 Sek.	8. Platz

Deutsche Jugend Meisterschaften					Heilbronn
Prepens, Talea	TV Cloppenburg	200m	WJ U20	23,41 Sek.	1. Platz
Meyer, Marcel	Hannover 96	400m Hü	MJ U20	52,57 Sek.	1. Platz
Morawietz, Tobias	VfL Wolfsburg	200m	MJ U18	21,78 Sek.	1. Platz
Wildhagen, Lily Louisa	TKJ Sarstedt	100m Hü	WJ U20	13,93 Sek.	2. Platz
Gordon, Jordan	OTB Osnabrück	400m Hü	MJ U20	53,01 Sek.	2. Platz
Prepens, Talea	TV Cloppenburg	100m	WJ U20	11,41 Sek.	2. Platz
Unverricht, Tom	TuS Bothfeld	400m Hü	MJ U20	53,23 Sek.	3. Platz
Kaluza, Niclas Jan	Eintracht Hildesheim	400m Hü	MJ U18	55,36 Sek.	3. Platz
Gordon, Jason	OTB Osnabrück	400m Hü	MJ U18	55,78 Sek.	5. Platz
Aulbert, Michelle	TK Berenbostel	100m Hü	WJ U18	14,02 Sek.	6. Platz
Ahrens, Joshua	Eintracht Hildesheim	100m	MJ U18	10,94 Sek.	6. Platz
Gebauer, Anne	VfL Eintracht Hannover	400m Hü	WJ U20	62,90 Sek.	6. Platz
Thömmes, Samuel Malte	LG Unterlüß/Faßberg/Oldendorf	400m Hü	MJ U20	55,83 Sek.	6. Platz
Seute, Lucy	MTV Tostedt	100m Hü	WJ U20	14,64 Sek.	6. Platz
Amaadacho, Yasmin	Garbsener SC	400m Hü	WJ U18	62,79 Sek.	6. Platz
Omer, Hannah	Rukeli Trollmann e. V.	400m	WJ U20	57,86 Sek.	6. Platz
Schiel, Henning	SG Bredenbeck-Holtensen	400m	MJ U20	50,64 Sek.	6. Platz