



# **Rahmentrainingsplan 2019 / 2020**

## **Block Lauf**

## Inhaltsverzeichnis

1. Rückblick 2019
2. Trainerbesetzung
3. Kaderliste 2020
4. Kaderförderung/Richtwerte
5. Terminplan 2019/20 inkl. Trainingsschwerpunkte
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



Lea Meyer bei der EM U23 in Gävle/SWE: 5.Platz



Josina Papenfuß (Bildmitte) läuft bei der EM U20 in Borås/SWE auf Platz 3 über 3000m Hindernis

## 1. Rückblick 2019

### Internationale Bilanz:

#### Erfolgreiche Hindernisläuferinnen in Schweden

#### **EM U20 in Borås: Bronzemedaille über 3000m Hindernis für Josina Papenfuß (TSG Westerstede)**

Die NLV- Hindernis- Läuferin vertraten unseren Landesverband gleich in zwei Finals.

Über 3000m erreichte sie Rang 9 und in der Spezialübung erlief sich Josina die Bronzemedaille.

#### **EM U23 in Gävle: Nochmal Hindernis**

Ein sehr gutes Resultat gelang hier **Lea Meyer (VfL Lönigen)** ebenfalls über 3000m Hindernis. Mit Rang 5 gelang ihr das bisher beste internationale Einzelergebnis in ihrer sportlichen Laufbahn. Ebenso aussichtsreich im Rennen um die Top 8 Plazierungen war auch Lisa Vogelgesang (Eintracht Hildesheim). Bis dahin auf Rang 6 der U23- Bestenliste in Europa (U23) liegend sagte sie ihren Start leider verletzungsbedingt ab.

## Nationale Bilanz:

### Deutsche Jugendhallenmeisterschaften 2019

5. Platz	3000m	Annasophie Drees	VfL Lönigen
5. Platz	1500m	Erik Siemer	LG Osnabrück
7. Platz	1500m	Josina Papenfuß	TSG Westerstede
8. Platz	1500m	Jonas Just	LG Osterode

### Deutsche Meisterschaften Cross 2019

2. Platz	WJ U20	Mannschaft	VfL Lönigen
2. Platz	MJ U18	Mannschaft	LG Braunschweig
5. Platz	WJ U20	Annasophie Drees	VfL Lönigen

### Deutsche Meisterschaften Langstrecke 2019

1. Platz	5000m	Josina Papenfuß	TSG Westerstede
6. Platz	5000m	Bonnie Andres	VfL Oldenburg
8. Platz	5000m	Annasophie Drees	VfL Lönigen

### Deutsche U16 Meisterschaften 2019

8. Platz	800m	Laurenz Badenhop	TV Jahn Walsrode
8. Platz	3000m	Carolin Hinrichs	VfL Lönigen

### Deutsche U18 Meisterschaften 2019

3. Platz	3000m	Jasmina Nanette Stahl	Hannover Athletics
3. Platz	2000m Hi	Lukas Schendel	Hannover 96
4. Platz	1500m	Svenja Holenburg	VfL Eintracht Hannover
5. Platz	2000m Hi	Finn-Jona Loddoch	Eintracht Hildesheim
6. Platz	800m	Enes-Maurice Köse	Eintracht Hildesheim
7. Platz	1500m	Rieke Emmrich	LC Nordhorn

### Deutsche U20 Meisterschaften 2019

3. Platz	3000m	Annasophie Drees	VfL Lönigen
4. Platz	800m	Xenia Krebs	VfL Lönigen
5. Platz	1500m	Erik Siemer	LG Osnabrück
5. Platz	5000m	Jonas Just	LG Osterode
6. Platz	5000m	Bonnie Andres	VfL Oldenburg
6. Platz	2000m Hi	Alissa Lange	VfL Lönigen
7. Platz	2000m Hi	Lea Jercovic	LC Hansa Stuhr
8. Platz	800m	Amelie Vedder	SV Union Meppen



Rieke Emmrich (755) bei der DJM in Ulm

## 2. Trainerbesetzung des Niedersächsischen Leichtathletik Verbandes

Name	Edgar Eisenkolb	Jörg Voigt	Andre Pollmächer
Funktion	Leitender Landestrainer	Blocktrainer Lauf	Landestrainer Lauf Nachwuchs
Disziplin			
Adresse	Ferdinand – Wilhelm – Fricke – Weg 2a 30169 Hannover		
Telefon	0511 167474-31	0511 167474-32	0511 167474-39
Mobil	0151 29155960	0175 4735197	015238467866
Fax	0511 167474-36		
E -mail	edgar.eisenkolb@kabel mail.de	voigt@ospniedersachsen.de	pollmaecher@ospniedersachsen.de

### 3. Kaderathleten des NLV im Lauf 2019/20

LK F	Badenhop	Laurenz	2004	3000m	TV Jahn Walsrode	Andre Funck
LK F	Baule	Amelie	2004	3000m	Eintracht Hildesheim	Heiko Wilcke
LK F	Bruse	Maik	2003	3000m	LG Göttingen	Tobias Groenewold
LK F	Ebel	Felix	2003	3000m	Emder LG	Andre Pollmächer
LK F	Emmrich	Rieke	2003	800m	LC Nordhorn	Birger Wieking
LK F	Funck	Ronja	2004	800m	TV Jahn Walsrode	Andre Funck
LK F	Goedecke	Fabian	2002	800m	TSV Ganderkesee	Ekkardt Schmidt
LK F	Heymann	Nele	2003	800m	TUS Haren	Christian Kuhl
LK F	Hinrichs	Caroline	2004	3000m	VFL Lönigen	Armin Beyer
LK F	Hinrichs	Sophie	2004	3000m	VFL Lönigen	Armin Beyer
LK F	Hoffmann	Liv	2002	800m	Eintracht Hildesheim	Heiko Wilcke
LK F	Just	Jonas	2001	1500m	LG Osterode	Thomas Just
LK F	Kalies	Tim	2004	800m	Braunschweiger LC	Suleyman Kuzguncu
LK F	Kulgemeyer	Jonas	2004	3000m	OTB	Friedhelm Peselmann
LK F	Lehmann	Charlotte	2003	1500m	TUS Bothfeld	Timo Kuhlmann
LK F	Loddoch	Finn-Jona	2002	3000m	Eintracht Hildesheim	Heiko Wilcke
LK F	Maaß	Julia	2004	800m	LG Nordheide	Gerd Prüsmann
LK F	Morig	Lena	2004	3000m	LG Osterode	Thomas Just
LK F	Petersen	Anne	2003	800m		Heiko Wilcke
LK F	Piech	Finnja	2004	3000m	TSV Brunkensen	Andreas Piech
LK F	Richter	Sonja	2004	3000m	VFL Lönigen	Armin Beyer
LK F	Wallerstein	Lara	2004	3000m	Emder LG	Ingo Jansen
NK1 U23	Papenfuß	Josina	2000	Hindernis	TSG Westerstede	Tim Jurich
NK1 U20	Schendel	Lukas	2002	3000m	Hannover 96	Uli Merkert
NK1 U20	Krebs	Xenia	2001	1500m	VfL Lönigen	Armin Beyer
P	Meyer	Lea	1997	Hindernis	VFL Lönigen	Henning von Papen
NK1 U20	Stahl	Jasmina-Nanette	2002	3000m	Hannover Athletics	Julia Grommisch
NK2	Schute	Marit	2003	3000m	LAV Meppen 91	Klaus Bohn
NK2	Köse	Enes-Maurice	2003	1500m	Eintracht Hildesheim	Heiko Wilcke

## 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 hier 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!



Enes-Maurice Köse (hier beim Crosslauf)

# Kaderrichtwerte für die Nominierung in den NLV D/L-Kader 2019/2020

*Männlich*

Stand: 01. Juli 2019

Kader	D2	D3		D4		NK 2	NK 1	L			
Jg.	2005	2004	2003	2002	2001	2004	2001 – 2003	2000	1999	1998	1997
Altersklasse	14	15	16	17	18	15	16 - 18	19	20	21	22
100m	12,00	11,70	11,40	11,15	10,95	keine Richtwerte / DLV-LD	10,66	10,85	10,80	10,75	10,60
200m			23,30	22,70	22,20		21,53	22,00	21,80	21,60	21,40
300/400m		37,50	52,00	50,75	49,50		48,00	49,00	48,50	48,00	47,50
80/110 H.	11,90	11,20	14,90	14,50 (0,91)	14,50 (0,99)		13,95 *	14,40	14,80	14,70	14,50
300/400 H.		41,30	58,30	56,50 (0,84)	55,00 (0,91)		53,25	54,60	54,00	53,20	52,50
800m	2:10,00	2:04,00	1:59,00	1:56,00	1:53,50		1:52,20	1:51,50	1:50,50	1:49,50	1:49,00
1.500m			4:10,00	4:04,00	3:57,00		3:52,00	3:52,00	3:48,00	3:46,00	3:44,00
3.000m	10:05,00	9:35,00	9:10,00	8:55,00	8:45,00		8:38,00	8:28,00	8:20,00	8:14,00	8:10,00
5.000m	17:45,00	17:00,00	16:15,00	15:40,00	15:10,00		14:40,00	14:40,00	14:25,00	14:10,00	14:00,00
10.000m			33:30	32:45	32:00		30:35,00	31:00,00	30:15,00	29:45,00	29:35,00
Hindernis			6:20,00 (2000)	6:10,00 (2000)	6:00,00 (2000)		5:52,50	5:50,00 (2000)	9:10,00 (3000)	8:55,00	8:50,00
Hoch	1,76	1,85	1,93	1,99	2,04		2,09	2,09	2,12	2,15	2,18
Stab	3,20	3,70	4,10	4,30	4,60		4,90	4,80	5,00	5,10	5,20
Weit	5,80	6,20	6,60	6,90	7,15	7,30	7,20	7,30	7,50	7,60	
Drei		12,50	13,50	14,00	14,50	14,85	14,70	15,00	15,40	15,50	

<b>Kugel</b>	13,25 (4)	15,00 (4)	15,70 (5)	16,50 (5)	16,50 (6)	17,00 *	17,00 (6)	16,00	16,50	17,00
<b>Diskus</b>	38,00 (1)	46,00 (1)	45,00 (1,5)	49,00 (1,5)	48,00 (1,75)	53,00 *	50,00 (1,75)	48,00	51,00	53,00
<b>Hammer</b>	40,00 (4)	46,00 (4)	50,00 (5)	58,00 (5)	60,00 (6)	61,00 *	61,50 (6)	58,00	62,00	64,00
<b>Speer</b>	45,00 (600)	50,50 (600)	55,00 (700)	59,00 (700)	60,00 (800)	64,00	62,00	65,00	68,00	70,00
<b>10-Kampf</b>	9-K.: 4.600	9-K.: 4.900	6.100 (U18)	6.300 (U18)	6.500 (U20)	6.900 *	6.800 (U20)	7.100 (Mä)	7.300	7.500

\* Jugendgeräte

Seite 1

## Kaderrichtwerte für die Nominierung in den NLV D/L-Kader 2019/2020

*Weiblich*

Stand: 01. Juli 2019

Kader	D2	D3		D4		NK 2	NK 1	L			
Jg.	2005	2004	2003	2002	2001	2004	2001 – 2003	2000	1999	1998	1997
Altersklasse	14	15	16	17	18	15	16 - 18	19	20	21	22
<b>100m</b>	13,00	12,75	12,45	12,30	12,15	keine Richtwerte / DLV-LD	11,90	12,05	11,95	11,80	11,70
<b>200m</b>			25,80	25,30	24,80		24,20	24,65	24,50	24,30	24,10
<b>300/400m</b>		42,50	59,50	58,00	56,50		55,20	56,00	55,60	55,20	54,40
<b>80/100m H.</b>	12,40	12,00	14,70	14,30 (0,76)	14,30 (0,84)		14,05	14,20	14,10	14,00	13,70
<b>300/400 H.</b>		47,00	65,50	64,50	62,50		61,00	62,30	62,00	61,50	61,00
<b>800m</b>	2:23,00	2:20,00	2:17,00	2:14,00	2:11,00		2:09,00	2:07,00	2:06,00	2:05,00	2:04,00
<b>1.500m</b>			4:50,00	4:43,00	4:35,00		4:28,00	4:25,00	4:22,00	4:19,00	4:16,00

<b>3.000m</b>	7:00,00 (2000m)	10:55,00	10:30,00	10:10,00	9:55,00
<b>5.000m</b>	19:30,00	19:00,00	18:30,00	18:00,00	17:30,00
<b>10.000m</b>			39:30,00	38:45,00	37:45,00
<b>Hindernis</b>			5:20 (1500)	5:10 (1500)	7:00 (2000)
<b>Hoch</b>	1,60	1,65	1,69	1,73	1,76
<b>Stab</b>	2,70	2,90	3,10	3,30	3,55
<b>Weit</b>	5,20	5,40	5,55	5,65	5,80
<b>Drei</b>		10,80	11,20	11,60	12,00
<b>Kugel</b>	11,50 (3)	12,50 (3)	13,20 (3)	14,20 (3)	13,60 (4)
<b>Diskus</b>	30,00	34,00	37,00	40,00	43,00
<b>Hammer</b>	33,00 (3)	38,00 (3)	43,00 (3)	47,00 (3)	47,00 (4)
<b>Speer</b>	34,00	38,00	44,00 (500) 42,00 (600)	48,00 (500) 44,00 (600)	46,00 (600)
<b>7-Kampf</b>	3.400	3.600	4.500	4.700 (U18)	4.900 (U20)

9:45,00	9:30,00	9:20,00	9:15,00	9:10,00
16:45,00	17:00,00	16:30,00	16:15,00	16:00,00
	36:30,00	35:30,00	34:45,00	34:15,00
6:51,00 (2000)	6:50,00 (2000)	10:35,00 (3000)	10:20,00	10:10,00
1,80	1,79	1,82	1,85	1,87
3,90	3,70	3,80	3,90	4,00
6,10	5,90	6,00	6,10	6,20
12,75	12,10	12,30	12,50	12,70
14,80	13,70	14,00	14,30	14,80
47,00	43,00	45,00	47,00	49,00
54,50	54,00	56,00	58,00	60,00
47,00	48,00	49,00	50,00	51,00
5.250	5.100 (U20)	5.300	5.500	5.700

## 5. Terminplan inklusive Trainingsschwerpunkte 2019/20

KW	Wettkämpfe / Veranstaltungen			Mesozyklen	
38 39 40 41	3.-10.10. Herbstferien 19.10.	Lehrgang SpiSpo	Hannover Hannover	Allgemeiner Trainingsaufbau	je nach Saisonstart 4-6 Wochen
42 43 44 45 46 47 48 49	26.10. 27.10.. 7.-10.11. 16.11. 24.11. 30.11. 5.-8.12.	ELG D1/D2 Lehrgang Cross Cross TdoT Lehrgang	Hannover Hannover Meppen Pforzheim Darmstadt Hannover Hannover	Grundlegender Trainingsaufbau	ca. 8 Wochen
50 51 52 1 2 3 4	Weihnachtsferien 2.-5.01.20 17.-19.01.20 26.-27.01.19	Lehrgang LM Halle E.-U18	Hannover Hannover	Spezieller Trainingsaufbau	ca. 7 Wochen
5 6 7 8	01.-02.02. 9.02. 15.-16.02. 23.-24.02. 27.02.-1.03.	NDM Halle LM Cross DM Halle U20 DM Halle Lehrgang	Hannover Damme Neubrandenburg Leipzig Hannover	Haupt WK-Phase	je nach WK- Planung 4-6 Wochen
9 10 11 12	7.03. 22.03.	DM Cross LM 10km Straße	Sindelfingen Uelzen	Allgemeiner Trainingsaufbau	je nach WK- Planung 2-4 Wochen
13 14 15 16 17 18	(30.03.-13.04. 29.03.-.04.04. 22.04.	Osterferien) Trainingslager LM Lang.	Zinnowitz Uelzen	Grundlegender Trainingsaufbau	ca. 6 Wochen
19 20 21 22 23 24	2.05. 16.05. 17.05. 30/31..05. 6.-7.06. 13..06.	DM 1000m Läufermeeting LM Karlsruhe LM Langstr./Staff. Pfingst-SF Zeven + LM Hi DM Erw. GALA U18/Meet.	Papenburg Braunschweig Walldorf/Osterod	Spezieller Trainingsaufbau	ca. 6 Wochen
25 26 27 28	20.-21.06. 27.-28.06. 4.-5.07. 7.-12.07. 16.-19.07.	Jun.Gala LM alle AK DM Langstaffel DM U16 WM U20 EM U18	Mannheim Göttingen Wattenscheid n.n. Nairobi Rieti	Haupt WK-Phase + Saisonhöhepunkt	ca. 7 Wochen

18.-19.07.	NDM Erw. U18	Bremen		
29				
30	<b>24.-26.07.</b>	<b>DM U20/U18</b>	<b>n.n.</b>	
31	3.-4.08.	DM Erw.Jgd.St.	Berlin	
32				
33	15.-16.08.	DM U23	Mönchengl.	Saisonausklang
34				
35				
				je nach WK-Planung ca. 4 Wochen

### 1. MEZ Allgemeiner Trainingsaufbau

Der Schwerpunkt im 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

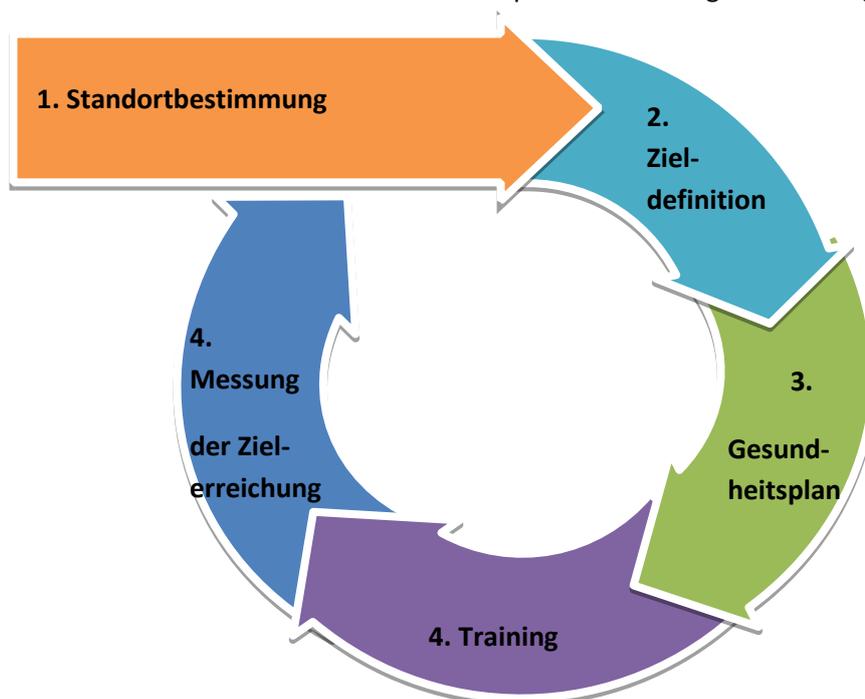
**8. MEZ Haupt WK-Phase + Saisonhöhepunkt** siehe 4. MEZ, bei langer WK-Phase nicht die Grundlagenausdauer außer Acht lassen!

## 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



Max Dieterich (706) lief 2018 erstmals die 800m unter 1:50min

### 6.3. Einflussfaktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit

**Starke Persönlichkeit: hohe Ziele - Konzentration - Motivation – Stressresistenz**

**Bereitschaft zu Diagnosen, Kontrollen, Testverfahren**

**Hartes, konsequentes und kontinuierliches Training**

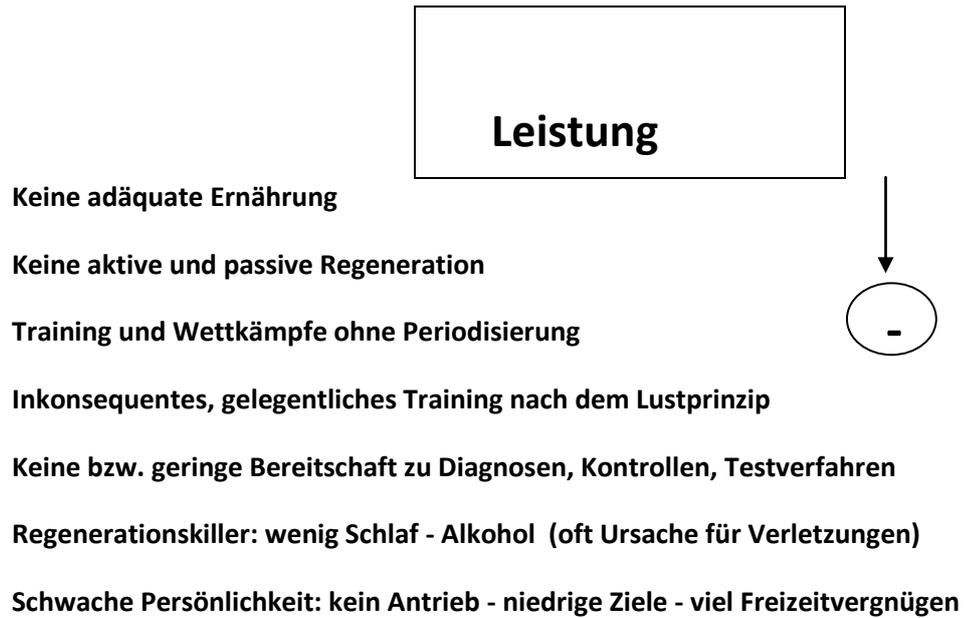


**Periodisierung: Training und Wettkämpfe**

**Aktive und passive Regeneration**

**Adäquate Ernährung**

**Entbehrenen**



## 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:

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. Konzentrationsfähigkeit | 2. Mobilisationsfähigkeit |
| 3. Risikobereitschaft      | 4. Durchhaltefähigkeit    |
| 5. Wettkampfhärte          |                           |

Erfolgreiche Athletinnen und Athleten sind jederzeit **offen** für **neue Ideen und Veränderungen** und sehen **auftretende 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 Technikniveau des Laufstiles abhängig. Erst höchstes Technikniveau lässt die individuelle Schnelligkeit wirksam werden. **Da das individuelle Technikniveau 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 der klassischen „Stabilitätstraining“, 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