



Rahmentrainingsplan 2020 / 2021

Block Lauf

Inhaltsverzeichnis

1. Rückblick 2020
2. Trainerbesetzung
3. Kaderliste 2021
4. Kaderförderung/Richtwerte
5. Terminplan 2020/21 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 VfL Lönningen (links) bei der DM in Braunschweig: 2.Platz über 3000m Hindernis



Rieke Emmrich (LC Nordhorn) Nr.155 wurde Deutsche Meisterin über 800m der weiblichen U18 in Heilbronn

1. Rückblick 2019/2020

Internationale Bilanz:

EM Cross 2019 Lissabon POR

7. Platz	U20 Team weiblich	Josina Papenfuß	TSG Westerstede
4. Platz	U23 Team weiblich	Lea Meyer	VfL Lönningen
3. Platz	U23 Team männlich	Jannik Seelhöfer	SC Melle

Aufgrund der Corona-Pandemie fanden 2020 keine internationale Wettbewerbe statt.

Nationale Bilanz:

Deutsche Jugendhallenmeisterschaften (U20) 2020

3. Platz	800m	Xenia Krebs	VfL Lönningen
5. Platz	3000m	Jonas Just	LG Osterode
6. Platz	800m	Enes-Maurice Köse	VfL Hildesheim
8. Platz	800m	Ronja Funck	TV Jahn Walsrode

Deutsche Meisterschaften Cross 2020

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

Deutsche U18 Meisterschaften 2020

1. Platz	800m	Rieke Emmrich	LC Nordhorn
1. Platz	2000m Hi	Ronja Funck	TV Jahn Walsrode
2. Platz	1500m	Tim Kalies	Braunschweiger LC
2. Platz	3000m	Felix Ebel	Emder LG
3. Platz	2000m Hi	Carolin Hinrichs	VfL Lönningen
7. Platz	800m	Enes-Maurice Köse	Eintracht Hildesheim
7. Platz	1500m	Nele Heymann	TuS Haren

Deutsche U20 Meisterschaften 2020

4. Platz	2000m Hi	Lukas Schendel	Hannover 96
6. Platz	800m	Xenia Krebs	VfL Lönningen
6. Platz	1500m	Fabian Goedecke	LGG Ganderkesee



Ronja Funck (211) gewinnt den ersten Deutschen Meister-Titel über die neue 2000m Hindernisstrecke der weiblichen U18 JM in Heilbronn

2. Trainerbesetzung des Niedersächsischen Leichtathletik Verbandes

Name	n.n.	Jörg Voigt	Andre Pollmächer
Funktion	Leitender Landestrainer	Blocktrainer Lauf	Landestrainer Lauf Nachwuchs
	Gesamtleitung des Blockes		
Adresse	Ferdinand – Wilhelm – Fricke – Weg 2a 30169 Hannover		
Telefon	n.n.	0511 167474-32	0511 167474-39
Mobil	n.n.	0175 4735197	015238467866
E -mail	n.n.	voigt@osp-niedersachsen.de	pollmaecher@osp-niedersachsen.de

3. Kaderathleten des NLV im Lauf 2020/2021

NK 2	Bernstein	Bjarne	2005	Hndernis	Hannover 96	Uli Merkert
LK F	Bruse	Maik	2003	3000m	LG Göttingen	Andre Pollmächer
LK F	Doerner	Tammo	2005	800m	SV Nordenham	Stefan Doerner
NK 2	Drath	Delphine	2005	800m	TK zu Hannover	Andre Pollmächer
LK F	Ebel	Felix	2003	3000m	Emder LG	Andre Pollmächer
NK 1 U20	Emmrich	Rieke	2003	800m	LC Nordhorn	Andre Pollmächer
LK F	Fellner	Moritz	2005	1500m	LC Braunschweig	Andreas Kuhlen
NK 1 U20	Funck	Ronja	2004	2000m Hi	TV Jahn Walsrode	Andre Funck
LK F	Goedecke	Fabian	2002	800m	TSV Ganderkesee	Ekkardt Schmidt
LK Ü	Grünhagen	Kilian	1994	1500m	LG Braunschweig	Jörg Voigt
LK F	Heymann	Nele	2003	800m	TUS Haren	Andre Pollmächer
NK 2	Hinrichs	Carolin	2004	3000m	VFL Lönigen	Armin Beyer
LK F	Hinrichs	Sophie	2004	3000m	VFL Lönigen	Armin Beyer
LK Ü	Just	Jonas	2001	Langstrecke	LC Braunschweig	Jörg Voigt
NK 2	Kalies	Tim	2004	800m	Braunschweiger LC	Andre Pollmächer
LK Ü	Kopf	Ann-Kathrin	1996	800m	Eintracht Hannover	Jörg Voigt
LK F	Köse	Enes-Maurice	2003	1500m	Eintracht Hildesheim	Heiko Wilcke
LK Ü	Krebs	Xenia	2001	800m	VFL Lönigen	Armin Beyer
LK F	Kulgemeyer	Jonas	2004	3000m	Osnabrücker TB	Friedhelm Peselmann
LK F	Loddoch	Finn-Jona	2002	3000m	Eintracht Hildesheim	Heiko Wilcke
NK 2	Lütjen	Anna-Lena	2005	3000m	MTV Soltau	Dr. Rainer Anton
PK	Meyer	Lea	1997	Hindernis	VFL Lönigen	Henning von Papen
LK F	Richter	Sonja	2004	3000m	VFL Lönigen	Armin Beyer
NK 1 U20	Stahl	Jasmina-Nanette	2002	3000m	Hannover Athletics	Julia Grommisch

LK Ü	Schulze	Sarah Fleur	1999	800m	VfL Eintracht Hannover	Jörg Voigt
LK F	Schute	Marit	2003	3000m	VfL Lönningen	Armin Beyer
LK F	Strauch	Liv-Ida	2005	3000m	LC Braunschweig	Andreas Kuhlen
LK Ü	Vogelgesang	Lisa	1999	Hindernis	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 LK Ü-Kader sind grundsätzlich Ausnahmen und stets als Einzelfallprüfung zu sehen!



Tim Kalies : Silbermedaille über 1500m der männlichen U18 bei der Jugend-DM in Heilbronn 2020

Kaderrichtwerte für die Nominierung in den NLV D/L-Kader 2020/2021

Männlich

Stand: 01. September 2020

Kader	D2	D3		D4		NK 2	NK 1	L			
Jg.	2006	2005	2004	2003	2002	2005	2002 – 2004	2001	2000	1999	1998
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 Berufung durch DLV	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	3:53,00	3:50,00	3:48,00	3:46,00
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	14:50,00	14:35,00	14:25,00	14:15,00
10.000m			33:30	32:45	32:00		30:35,00	31:30,00	31:00,00	30:30,00	30:00,00
Hindernis			6:20,00 (2000)	6:10,00 (2000)	6:00,00 (2000)		5:52,50	5:50,00 (2000)	9:10,00 (3000)	8:58,00	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

Kugel	13,25 (4)	15,00 (4)	15,70 (5)	16,50 (5)	16,50 (6)
Diskus	38,00 (1)	46,00 (1)	45,00 (1,5)	49,00 (1,5)	48,00 (1,75)
Hammer	40,00 (4)	46,00 (4)	50,00 (5)	58,00 (5)	60,00 (6)
Speer	45,00 (600)	50,50 (600)	55,00 (700)	59,00 (700)	60,00 (800)
10-Kampf	9-K.: 4.600	9-K.: 4.900	6.100 (U18)	6.300 (U18)	6.500 (U20)

17,00 *	17,00 (6)	16,00	16,50	17,00
53,00 *	50,00 (1,75)	48,00	51,00	53,00
61,00 *	61,50 (6)	58,00	62,00	64,00
64,00	62,00	65,00	68,00	70,00
6.900 *	6.800 (U20)	7.100 (Mä)	7.300	7.500

* Jugendgeräte

Kaderrichtwerte für die Nominierung in den NLV D/L-Kader 2020/2021											
Weiblich											
Stand: 01. September 2020											
Kader	D2	D3		D4		NK 2	NK 1	L			
Jg.	2006	2005	2004	2003	2002	2005	2002 – 2004	2001	2000	1999	1998
Altersklasse	14	15	16	17	18	15	16 - 18	19	20	21	22
100m	13,00	12,75	12,45	12,30	12,15	keine Richtwerte Berufung durch DLV	11,90	12,05	11,95	11,80	11,70
200m			25,80	25,30	24,80		24,20	24,65	24,50	24,30	24,10
300/400m		42,50	59,50	58,00	56,50		55,20	56,00	55,60	55,20	54,40
80/100m H.	12,40	12,00	14,70	14,30 (0,76)	14,30 (0,84)		14,05	14,20	14,10	14,00	13,70
300/400 H.		47,00	65,50	64,50	62,50		61,00	62,30	62,00	61,50	61,00
800m	2:23,00	2:20,00	2:17,00	2:14,00	2:11,00		2:09,00	2:09,00	2:08,00	2:07,00	2:06,00
1.500m			4:50,00	4:43,00	4:35,00		4:28,00	4:28,00	4:24,00	4:21,00	4:18,00

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

9:45,00	9:45,00	9:35,00	9:25,00	9:15,00
16:45,00	17:00,00	16:40,00	16:25,00	16:10,00
	36:30,00	35:45,00	35:00,00	34:30,00
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 2020/2021

KW	Termin	WK/Veranstaltung	Ort	Mesozyklen	
38 39 40 41	26.-27.09.2020	E-Kader-Sichtung	Hannover	Allgemeiner Trainingsaufbau	4-6 Wochen
42 43 44 45 46 47 48 49	5.-8.11.2020 15.11.2020 22.11.2020 28.11.2020 3-6.12.2020	Lehrgang Cross Cross Tag d.off.Tür Sportinternat Lehrgang	n.n. Pforzheim Darmstadt Hannover Hannover	Grundlegender Trainingsaufbau	ca.8 Wochen
50 51 52 53 1 2	2.-3.01.2021	Lehrgang	Hannover	Spezieller Trainingsaufbau	6-7 Wochen
3 4 5 6 7 8 9 10	22.-24.01.2021 07.02.2021 13.-14.02.2021 20.-21.02.2021 25.-28.02.2021 oder 5.-7.03.2021 13.03.2021 u.V.	LM Halle AK ? LM Cross DHM U20 DHM Erwachsene Lehrgang DM Cross	Hannover Rosche Sindelfingen Dortmund Hannover Sonsbeck	Haupt-wettkampfphase	bei nur Hallen-WK 4-6 Wochen mit Cross 8 Wochen
11 12	21.03.2021 27.03.-10.04.2021	LM 10km Straße	Uelzen Osterferien NDS	Allgemeiner Trainingsaufbau	2 Wochen
13 14 15 16 17 18	Ohne Termin 8.-9.05.2021	Oster-Trainingslager LM Langstr./Langstaffel	Evtl. Zinnowitz Papenburg	Grundlegender Trainingsaufbau	ca.6 Wochen
19 20 21 22 23 24	23.05.2021 29.05.2021 5.-6.06.2021 12.06.2021 18.-20.06.2021	LM Hi/Pfingstmeeting Meeting DM Erwachsene Meeting LM U16-Erwachsene	Zeven (22.+23.05.) Hannover Braunschweig Osterode Göttingen	Spezieller Trainingsaufbau	6 Wochen
25 26	26.-27.06.2021 3.-4.07.2021	DM U23 Juniorengala	Koblenz Mannheim	Haupt-	ca. 6 Wochen

27	8.-11.07./10.-11.07.	EM U23/DM U16	Bergen NOR/Hannover	wettkampfphase	
28	15.-18.07.2021	EM U20	Tallin EST	mit	
29	22.07.-1.09.2021		Ferien NDS	Saisonhöhepunkt	
30	30-7.-1.08.2021	DM U20/U18	Rostock		
31					
32				Saisonausklang	ca.4 Wochen
33	17.22.08.2021	WM U20	Nairobi KEN	oder internatio-	
34	26.-29.08.2021	EM U18	Rieti ITA	nale Meisterschaft	
35					

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

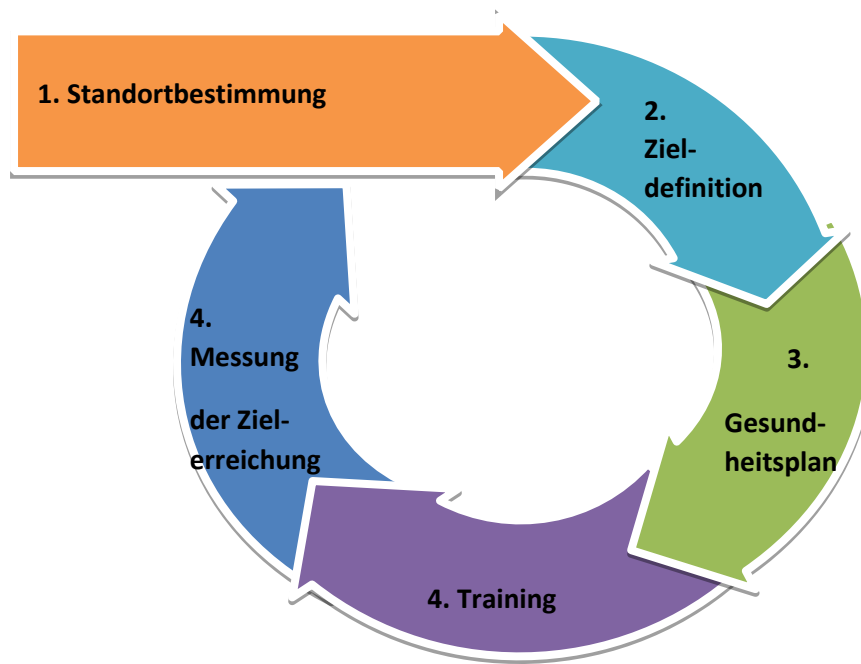
Möglichkeit ohne Druck und mit Spaß bei Wettkämpfen die gute Form zu nutzen. Eventuell neue WK-Strecken ausprobieren.



Anna Lütjen MTV Soltau : DLV-Jahresschnellste 2020 über 3000m der W15

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.

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



Entbehrungen

Keine adäquate Ernährung

Keine aktive und passive Regeneration

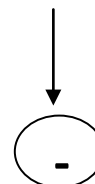
Training und Wettkämpfe ohne Periodisierung

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



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 **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 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 Vervollkommen 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 **unbewußt** 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 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.



Mach mal Pause!



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	http://www.nlv-la.de/
Deutscher Leichtathletik Verband	https://www.leichtathletik.de/verband/
Leichtathletik Ausschreibungen und Ergebnisse	https://ladv.de/
Deutscher Olympischer Sportbund	https://www.dosb.de/
Nationale Anti Doping Agentur	http://www.nada.de/de/home/

Literaturempfehlungen

Jugend Leichtathletik Lauf, Philippka Sportverlag, ISBN 978-3-89417-238-1 Leichtathletiktraining (Zeitschrift Abo), Philippka Sportverlag