

Jürgen Mallow

Vom Nutzen des qualitativ anspruchsvollen Ausdauertrainings

Viele Argumente gegen das falsche Argument: Man muss zunächst erst einmal nur die Grundschnelligkeit (= Leistung auf der Unterdistanz) optimal entwickeln
zur Koordinationstagung im Team Lauf, Regensburg 09.08.03

- 1. Hohe Leistungsfähigkeit erfordert regelmäßiges, anspruchsvolles Training - das erfordert eine gute "Ausdauergrundlage".**
- 2. "Tempohärte" und "Wettkampfhärte" erwirbt man nur durch eine relativ hohe Dichte von entsprechenden Trainings- und Wettkampfreizen: Solche Systeme können nur auf der Basis einer guten aeroben Grundlage bewältigt werden.**
- 3. Die Leistung wird auf allen Mittelstrecken zu einem hohen Anteil von der aeroben Energiebereitstellung bestimmt, auf den Langstrecken weit überwiegend.**
- 4. Wer die längere Strecke gut bewältigt, kann mit mehr Selbstvertrauen auf der kürzeren (Spezialdistanz) antreten.**
- 5. Wer sich im Cross und bei langen Tempo(dauer)läufen überwinden kann, entwickelt wichtige Wettkampfqualitäten ("Quäl dich, du Sau!")**
- 6. Wer es nicht glaubt: eine gute Leistungsentwicklung "von oben" zieht Leistungssteigerungen auf der Unterdistanz automatisch nach sich.**

Was ist qualitativ anspruchsvolles Ausdauertraining, welche Voraussetzungen braucht es?

Dauerläufe werden in unterschiedlichen Geschwindigkeiten gelaufen - im Jahresverlauf in einer typischen "Idealverteilung". Jugendliche müssen Dauerlaufgeschwindigkeiten differenzieren können! Das Spektrum umfasst einen Geschwindigkeitsbereich von ca. 60sec! (Bsp. männlich.: ruhige Dauerläufe 4:20min, "normale" Dauerläufe 3:50-4:00min, "zügige" Dauerläufe 3:30-3:40min, Tempodauerläufe 3:10 bis 3:20min). Lange Dauerläufe (>150% der durchschnittlichen Dauer) müssen bewältigt werden. Lange Fahrtspiele bereiten lange Tempodauerläufe vor. "Leere" Kilometer, d.h. Kilometer ohne Trainingsreiz aufgrund zu geringer Geschwindigkeiten müssen vermieden werden! Ausnahmen: einlaufen, auslaufen, "regenerativer Dauerlauf" - diese Einheiten müssen unbedingt separat protokolliert werden; die dort absolvierten km zählen nicht für den Umfang des GA1 Ausdauertrainings!

Ausdauerschwerpunkte müssen ganzjährig trainiert werden! Ausdauertraining muss gezielt geplant, strukturiert, durchgeführt und überprüft werden! Vermessene Strecken sind daher ein Muss und verhindern z.B. ein unkontrolliertes "Dahinpowern" im GA1 Bereich.