

Zeit nutzen und noch besser Trainieren

(von Jürgen Mallow)

"Vieles läuft schon richtig gut, aber wir können noch besser"

Nach den ersten Trainingslehrgängen und Stützpunktwochen lässt sich ohne weiteres sagen: Alle Athleten habe ihre Saisonpause gut verkraftet und widmen sich nun wieder gewissenhaft der – bei unseren Älteren ja durchaus täglichen - Trainingsarbeit. Dass dabei natürlich z.T. die ersten Laufeinheiten noch etwas zäh vorangehen, liegt in der Natur der Sache, denn wir haben ja schließlich gerade erst das Lauftraining wieder aufgenommen. Es gilt nun daher, regelmäßig und kontinuierlich mit grundlegenden Trainingsinhalten zu beginnen und die relativ lang anstehende Trainingszeit bis zu den ersten größeren Wettkämpfen, z.B. auch durch den Abbau von Schwachstellen zu nutzen.

- Koordination -

Von zwei physisch gleichwertigen Gegnern wird am Ende immer der koordinativ bessere Läufer gewinnen - "Ökonomie des Laufens"

d.h. sich ruhig mal Zeit nehmen und die Lauftechnik, die Schrittgestaltung, die Armhaltung, das Frequenzverhalten, die Abdruckphase usw. kontrollieren und gegebenenfalls verbessern. Schon konzentrierte Steigerungen nach den Dauerläufen können dort ein erster Ansatzpunkt sein. In die selbe Bresche schlägt auch die gymnastische Ausbildung.

- Ausdauer für alle, Schnelligkeit für jeden -

Nils Schumann finden wir als 15jährigen in der Deutschen Bestenliste über 3000m (9:29,45min). Als 17jähriger startete er auch über 7,5 km (24:35) - und sein erstes A-Jugend-Jahr begann er, am 5. Mai, mit einem 5000-m-Lauf in 15:17,92min (am Jahresende erreichte er auf seiner Spezialstrecke 1:48,35min).

René Bauschinger kann auf sein bisher erfolgreichstes Jahr zurückblicken. Er wurde Junioreneuropameister über die 800m und sowohl in der Halle als auch im Freien Deutscher Jugendmeister. Und die 400m konnte er ebenfalls auf eine tolle 48er Zeit verbessern. Seinen ersten Titel in diesem Jahr gewann er allerdings über die 3000m. Als Bayerischer Jugendhallenmeister über diese Strecke. Schon beim Kadertest mit der besten Coopertest-Leistung gab es hier den richtigen Fingerzeig.

d.h. sich auch als Mittelstreckler nicht vor dem Ausdauertraining scheuen und vor allem die kommenden Wochen zu dieser unabkömmlichen Basisarbeit nutzen. Nur so kann ich spätere Belastungen gut adaptieren, besser und schneller regenerieren und mein Leistungsbild über die gesamte Saison stetig steigern (siehe auch Lehrbeilage J. Mallow auf der nächsten Seite !)

Ebenso gilt natürlich für den Langstreckler, dass auch er Schnelligkeits/Koordination/Technikbausteine in seinem Trainingsplan finden und nicht ausschließlich nur die Wochenkilometer auf der "Habenseite" verbuchen sollte.

- Kraftfähigkeiten -

Defizite in der Kraft/Kraftausdauer lassen sich auch gut mit Ga1 und Ga2 Einheiten koppeln. Schwerpunktmäßig allerdings erst bei erfahrenen, leistungsstarken und trainingsälteren Aktiven ab 2. Stufe Aufbautraining (A-Jugend und aufwärts) einzusetzen !!! Methodisch bauen dabei z.B. semispezifische Radeinheiten im welligen Gelände -> Dauerläufe profiliert -> flotte DL / Fahrtenspiele profiliert und lange Tempoläufe im Gelände aufeinander auf. B-Jugendliche verbleiben generell bei leichten, streckenmässig nur kurzen Berganläufen oder einigen ausgewählten Dauerläufen im leicht welligen Gelände.