

Jürgen Mallow

Wie werden „langsame Läufer/innen“ schneller? Wie trainieren „schnelle Läufer/innen“

Die Aussage ist natürlich fast immer richtig, man muss nur die Ansprüche hoch genug definieren; solange jemand nicht immer gewinnt, ist er/sie zu langsam. Darüber hinaus steckt dahinter aber auch ein grundsätzliches Dilemma: viele, die „schnell“ sind, sichern ihre relativen Erfolge möglicherweise auf einer kürzeren Strecke, auch dann, wenn sie auf längeren Strecken erfolgreicher sein könnten. Die nachstehenden Überlegungen sollen helfen, „langsam“ und „schnell“ besser einordnen zu können, sollen Konsequenzen für die Auswahl der Spezialstrecke aufzeigen und schließlich Hinweise zum Training geben.

Wer ist „schnell“, wer ist „langsam“?

Klaus-Peter Nabein, Jahrgang 1960, taucht 1973 erstmals in der BLV-Bestenliste auf: 6:29,4min über 2000m. Ein Jahr später führt er über 1000m mit 2:41,6 min und über 2000m mit 5:54,4min. In der 4x100-m-Staffel seines Vereins wird er nicht eingesetzt. Mit 15 Jahren (damals 1. Jahr B-Jugend) finden wir ihn über 400m (3. - 52,6sec), 800m (1.- 1:56,2min), 1000m (1. – 2:31,2min -), 1500m (1. -4:07,2min), 3000m (2. – 8:58,0 min). Mit 17 Jahren qualifiziert er sich erstmals für die Junioren-Europameisterschaft (über 2000m Hindernis), mit 19 Jahren wird er Junioren-Europameister über 800m. Als Junior verstärkt er die BLV-Auswahl auch in der 4x400-m-Staffel. *Ist er „schnell“, ist er „langsam“?*

Günter Zahn, Jahrgang 1954, gewinnt die ersten seiner vielen nationalen Titel 1972 als A-Jugendlicher über 1500m. Seine Bestleistungen damals: 800m 1:55,1 min, 1500m 3:53,0 min, 3000m 8:45,6 min, 5000m 14:53,4 min, 1500m Hindernis 4:32,7 min.

Beiden gemeinsam ist, dass sie ein breites Streckenspektrum abdeckten, sich nicht frühzeitig der Kategorie „Mittel- oder Langstreckler“ zuordnen ließen, beide gewannen nationale Titel auf Mittelstrecken und in Staffeln, beide starteten für den DLV beim Cross der Nationen und in der Marathon-Nationalmannschaft.

Apropos Marathon: 1985 lief Christoph Herle Bayerischen Rekord: 2:09:23 – im gleichen Jahr erzielte er 7:47,48 über 3000m, 13:19,25 über 5000m (seine 1500-m-Bestzeit von 3:40,17 stammt von 1978)

Gemessen an internationalen, aber auch an hohen nationalen Ansprüchen, müssen sie alle als „langsame“ Läufer gelten – denn für Spitzenkarrieren über 800m und 1500m war ihre Grundschnelligkeit nicht ausreichend.

Die Ansprüche dafür formuliert der erfolgreiche Neubrandenburger Trainer Walter Gladrow mit einer Kategorisierung seiner Athletinnen:

Schnelligkeitstypen nennt er Athletinnen mit den nachstehenden Bestleistungen über

<u>100m</u>	<u>400m</u>	<u>800m</u>	
Elfi Zinn	11,4 sec	51,8 sec	1:55,60 min
Christine Wachtel	11,6 sec	52,93 sec	1:55,32 min

Ausdauerveranlagte Typen

erzielen demgegenüber

	<u>800m</u>	<u>1500m</u>
Ch. Stoll-Wartenberg	1:57,6 min	3:57,8 min
B. Lüdtke-Liebich	1:59,9 min	3:59,9 min

Schnelligkeitstypen sind also diejenigen, die in einer „normalen“ Vereinsstaffel über 4x100m und/oder über 4x400m zum Einsatz kämen; wäre ihr Trainer nicht an der perspektivischen Entwicklung von Mittelstrecklerinnen interessiert, sie blieben „Sprinterinnen“ oder „400-m-Läuferinnen“.

Was lernen wir daraus? Nichts Neues: wer ganz nach oben will, muss eine weit überdurchschnittliche Leistung auch auf Unterstrecken erzielen. Erfolgreiche Langstreckler können 800m zum Teil weit unter 1:50min laufen!

Welche Konsequenzen müssen wir für die Talentsuche daraus ziehen, welche für die Auswahl der Spezialstrecke?

Die Eignung für den 800-m-Lauf erkennen wir erst dann, wenn für 800m trainiert wird – manche(r), der (vor)schnell dem Sprint oder dem Langsprint zugeordnet wird, erkennt vielleicht nie sein wahres Talent! Trainer müssen das testen, dürfen keine Scheu vor dem Laufen aufbauen:

Statt voreiliger „Spezialisierung“ sollten im Schüleralter und in der B-Jugend Starts mindestens auf der nächstniedrigen und nächsthöheren Strecke absolviert werden; konkret:
nicht nur 100m, sondern auch 300m;
nicht nur 400m, sondern auch 200m und 800m;
und es sollte dafür trainiert werden! Der Stellenwert der Ausdauer wird für die 400- und 800-m-Strecke immer noch zu niedrig eingeschätzt.

Im Schüleralter muss die grundlegende Ausdauererschulung, die zur Zeit in Bayern auf ein erschreckend niedriges Niveau abgesunken ist, wieder den erforderlichen Stellenwert erhalten!

Wie trainieren „langsame“ Läufer/innen, um ihre Grundschnelligkeit zu verbessern?

Wichtig ist, dass es durchaus unterschiedliche Methoden gibt, mit denen die verschiedenen „Läufer-Typen“ wirkungsvoll trainieren. Die sog. langsamen Läufer weichen vor allem in der Ausbildung der Schnelligkeit von dem ab, was in den meisten Lehrbüchern und Ausbildungen gelehrt wird: sie trainieren nicht wie Sprinter.

Wichtigstes Element zur Verbesserung ihrer Grundschnelligkeit ist die Entwicklung einer besonders ökonomischen Lauftechnik – dazu werden vor allem einfache Koordinationsübungen verwendet:

Hopserläufe und Steigerungsläufe, Minderungsläufe und submaximale Tempowechselläufe wirken sich besonders positiv aus. Dafür benötigen wir keine gesonderte Trainingseinheit „Schnelligkeit“, sondern wir finden solche Bausteine immer vor Tempoläufen, Steigerungen oft auch im Anschluß an Dauerläufe. Besonderen Wert legen wir auf ruhige Oberkörperhaltung, locker-entspannte Armführung und einen „weichen“, rollenden Schritt.

Jeder, der Langstreckler oft verzweifelt bei maximalen Sprints um Hundertstel Sekunden kämpfen sah, weiß, warum ich von solchen maximalen Belastungen abrate.

Die sog. „schnellen“ Läufer/innen trainieren schon etwas mehr sprintspezifisch: vor allem trainieren sie Schnellkraft (Sprünge!), häufiger submaximale Sprints und häufiger auch kurze Tempoläufe (150-250m) zur Entwicklung eines hohen Niveaus der Schnelligkeitsausdauer.

Wie trainieren „schnelle“ Läufer/innen ihre Ausdauer?

Für die „typischen“ Läufer, die sog. langsamen, sind ganz eindeutig die Dauerläufe und alle anderen verwandten Elemente zur Entwicklung der Grundlagenausdauer 1 und 2 das entscheidende Element, mit dem systematisch ein immer höheres Ausdauerniveau ausgebildet wird.

Die „schnellen“ Läufer/innen unterscheiden sich in zwei Elementen entscheidend:

die Grundlagenausdauer wird bei ihnen besonders wirkungsvoll durch allgemeine Trainingsformen ausgebildet (Kreistraining, Athletik, Spiel...)

die Dauerläufe sind kürzer als bei den „Ausdauertypen“. „Lange“ Dauerläufe sind bei ihnen maximal 12 km lang, „schnelle“ Dauerläufe beschränken sich auf 15 bis 20 Minuten Dauer (sie werden allerdings mit Ein- und Auslaufen vor- bzw. nachbereitet).

Konsequenzen für das Nachwuchstraining

Nachwuchstraining ist Talent-Erkennungs-Training – also müssen die Talente alle erforderlichen Trainingsformen kennen lernen, ausprobieren; wie sonst sollen sie (oder ihre Trainer) feststellen, welche Talente in ihnen schlummern, wenn die Anlagen gar nicht zum Leben erweckt werden!? Das bedeutet natürlich, dass jedes Grundlagentraining umfassend gestaltet sein muss, wobei die Beweglichkeit (Gymnastik!), und Gewandtheit (Koordination!), Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer altersgemäß geschult werden müssen.

Aber bitte keine „Schonpädagogik“: 15 oder 20 Minuten leichter Dauerlauf zum Aufwärmen ist allen Leichtathleten „zuzumuten“!

Mit beginnender Spezialisierung in der 1. Stufe des Aufbautrainings gilt es, ein magisches Dreieck zu beachten:

Ausbildung der physischen Qualitäten (blockspezifisches Training)

**Ausbildung der psychischen Qualitäten
(Willenskraft schulen)**

**Erfahrungen zulassen
Lernen ermöglichen**

Über die physische Seite des Ausbildungsprozesses wird viel nachgedacht, die beiden anderen Aspekte werden demgegenüber (auch in Aus- und Weiterbildungen) eher vernachlässigt. Deshalb noch einige abschliessende Bemerkungen dazu:

Jedem ist klar, dass **Willenskraft** durchaus über Sieg und Niederlage entscheiden kann, viele glauben aber, dass dabei mehr angeborene Qualitäten („Talent“) eine Rolle spielen. Selbstverständlich sind aber Willensqualitäten zu trainieren:

Lange Dauerläufe unter schwierigen Bedingungen, kurze schnelle Dauerläufe, anspruchsvolle Tempoläufe wettkampfnah in hohen Geschwindigkeiten, aber auch „langweilige“ Programme fördern, jeweils unter anderen Aspekten, verschiedenste Ausprägungen der Willenskraft. Auch hohe Anforderungen im Athletiktraining, bei Spielen und im semispezifischen Training (etwa im Skilanglauf) sind dazu geeignet. Wobei dieser Katalog natürlich individuell und dem jeweiligen Alter und Ausbildungsstand angepasst genutzt werden muss. Nicht alles, was anstrengt, fördert Willenskraft: vieles ist schlicht Überforderung.

Erfahrungen vermitteln heißt (neben der zielgerichtet-vielseitigen Ausbildung im Aufbautraining) vor allem: „learning by doing“. Es ist gut, wenn junge Sportler/innen früh die Erfahrung machen, dass ein Lauf außerhalb von Bahnbegrenzungen andere Qualitäten erfordert als Sprint oder Langsprint.

Dabei geht es nicht nur um **Taktik**; es geht ganz einfach auch darum, dass Du nicht „Deinen“ **Rhythmus** laufen kannst, sondern durch andere beeinflusst werden kannst. Da geht es am **Start** (oder beim Einbiegen nach der Kurve) um die „richtige“ Position, da ist Aufmerksamkeit gefordert und situationsgerechtes selbständiges Handeln. Wenn Du überholen willst, schert gerade vor Dir auch jemand aus und bremst Dich ab, wenn Du noch überlegst, „soll ich den **Spurt** schon anziehen oder warte ich noch“, tritt der Gegner an usw. usf.

Darüber kann man brav theoretisieren – lernen kann man nur im Wettkampf.

Dasselbe gilt, wenn es darum geht, nicht zu langsam, nicht zu schnell anzulaufen. Im Training (mit Blick auf die Uhr?) klappt es oft schon, die Nagelprobe fordert der Wettkampf.

Und noch eine Erfahrung sollte vermittelt werden: 5000m (10.000m) sind etwas ganz anderes als 5km oder 10km. Es erfordert besondere Willensqualitäten, seine Runden nahe der Leistungsgrenze auf der Bahn zu absolvieren – auch das muss erlernt werden. Auch hier bitte ich, mich nicht falsch zu verstehen: immer kommt zuerst der erste Schritt, dann der Zweite. Wer 5000m laufen will, sollte zweierlei bereits können: er sollte ausreichend Ausdauer besitzen und gute Leistungen auf den Unterdistanzen (3000m, 1500m) aufweisen – auch der „langsame“ Läufer sollte auf kürzeren Strecken schnell sein!

Im Überblick die persönlichen Bestleistungen der drei o. g. Läufer:

	Christoph Herle	Klaus-Peter Nabein	Günter Zahn
800m		1:46,03 min	
1000m		2:20,12 min	
1500m	3:40,17 min	3:35,98 min	3:47,4 min
3000m	7:46,90 min	7:53,51 min	8:04,7 min
5000m	13:19,25 min	13:42,80 min	13:54,4 min
10000m	27:50,27 min		28:46,60 min
Marathon	2:09:23 Std	2:18,48 Std	2:15:29 Std