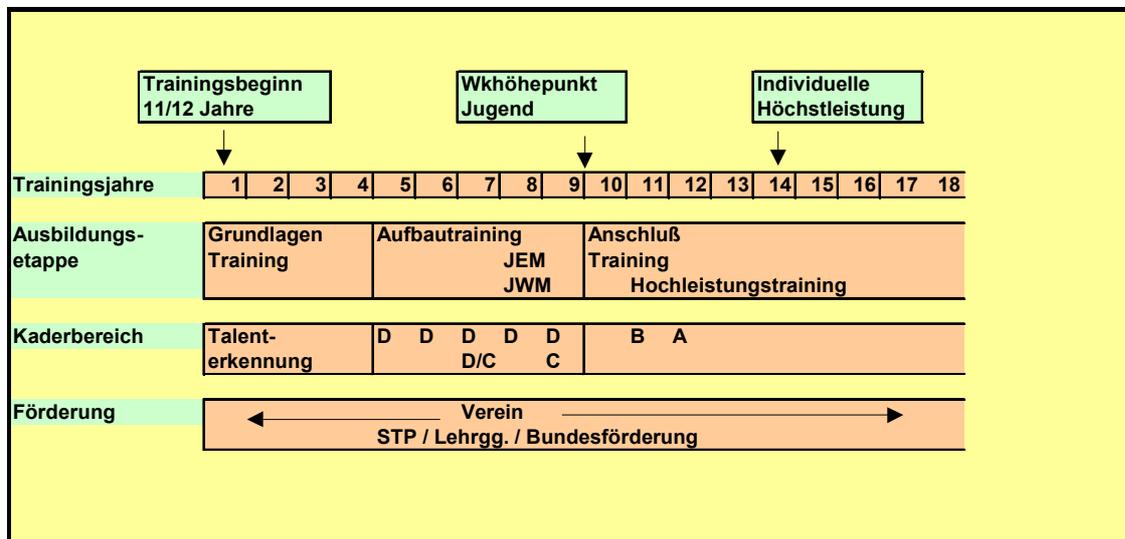


Trainingsmethodische Hinweise zum Schülertraining

Mit den DLV Bestenlisten AK 14, 15 jedes Jahr im Herbst bietet der DLV einen Service an. Mit dieser Veröffentlichung möchte ich einen wichtigen Hinweis verbinden: Die Bestenlisten sind nur als Informationsmaterial gedacht und sollten nicht zu einem falschem Ehrgeiz oder zu einem frühzeitigen Erwachsenentraining im Kindesalter (und bei 12, 13- und 14 jährigen Leichtathleten handelt es sich noch um Kinder) führen. Ausbildungsziel darf es nicht sein, dort unbedingt weit vorne stehen zu müssen oder Rekorde aufzustellen.

Mehrjahresplanung - Grundlagentraining / Aufbautraining / Leistungstraining



Aus diesem Grunde werden z.B. auch bewusst im BLV die Leistungen der AK13 in den Listen der Vierzehnjährigen nicht gewertet. Der DLV hat diese Grenze in der AK 12 gezogen. Dies ist nur zum Schutze gedacht und soll auf keinen Fall die tollen Leistungen, die Talentqualität oder die erfolgreiche Arbeit in den Vereinen schmälern, doch in ganz wenigen Einzelfällen lässt sich leider nicht immer ein viel zu frühzeitiges Lauftraining ganz ausschließen. Merke: "Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt" D.h. im Sinne eines langfristigen, mehrjährigen Leistungsaufbau sind alle Etappen bei der Entwicklung vom Lauftalent zum später im Erwachsenenalter erfolgreichen Athleten nacheinander sorgsam zu durchlaufen. Spitzenleistungen im Kindesalter sind eher kein Garant für spätere Erfolge bei den "Großen". Kaum einer der frühzeitigen „Überflieger“ hat es bis zur Erwachsenenklasse geschafft. Das heißt natürlich nicht, dass nicht leistungsorientiert trainiert oder gelaufen werden darf, ganz im Gegenteil, aber eben im richtigen Maß und dem Athletenalter, dem biologischem Alter und dem Leistungsstand gerecht.

BLV-Konzeption (Kader-Konzept)

| Kennziffern | AK15 | AK16 | AK17 | AK18 | AK19 | AK19 lang |
|----------------------|-----------|------------------------|----------------------------|------------------------|----------------------------|-----------|
| Ziel | D-Kader | DM Jgd. | Platz 1-8 | | nationale Spitze | |
| Tr.Häufigkeit | 4x | 5x | 5-6x | 6-8x | >=7 | |
| Umfang | 20-30km | 40km | 45km | 60km | 65km | 80km |
| Schwerpunkt | Grundlage | Umfangs- steigerung | Intensitäts- steigerung | Umgangs- steigerung | Intensitäts- steigerung | |
| Wettkämpfe | | 16 | 18 | 22 | 22 | 17 |
| davon Cross: | | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| km / Jahr | | 2005 km | 2250 km | 2920 km | 3120 km | 3805 km |
| TE / Jahr | | 256 | 276 | 308 | 310 | 322 |

Werden tolle Schüler-Leistungen AK12, 13, 14 erreicht, sollten sie eher ein Ausdruck der sportlichen Begabung und des natürlichen Bewegungsdrangs mit temporär eingestreuten Laufreizen sein und nicht so sehr Zeugnis eines vorgezogenen und einseitigen laufspezifischen Trainings. Nicht umsonst wurden z.B. im erfolgreichen früheren ostdeutschen Sportsystem die B-Schüler in sportartenübergreifenden Gruppen geschult, d.h. selbst der als Talent gesichtete Leichtathlet / Läufer wurden allgemein und vielseitig ausgebildet, vergleichbar mit der Grundschule im Schulsystem.

Ganz aktuell sind z.B. unsere, für internationale Nachwuchsmeisterschaften U23 und U20 EM/WM nominierten Jugendlichen mit 12 und 13 Jahren entweder in anderen Sportarten erfolgreich und damit noch nicht einmal leichtathletisch aktiv gewesen oder haben grundlegend, umfassend und damit vorrangig laufunspezifisch Leichtathletik trainiert. Mit Vierzehn wurden erste kleine ausgewählte Laufeinheiten absolviert und sind erste (hintere !) Einträge in den Bestenlisten zu finden, mit Fünfzehn erfolgten aufgrund des stabil erreichten Leistungsstandes, des biologischen Alters und der sportlichen Vergangenheit (Trainingsalter) vermehrt einige individuelle Laufakzente, die auch dann zu den gewünschten ersten kleinen Erfolgen führten. Die Mehrheit der wöchentlichen Trainingsbausteine ist auch in der AK 15 noch immer „Leichtathletik“ statt „Laufen“.