

Das Training im Leistungsbereich ist ein komplexes Gebilde, welches sich in einem stetigen Entwicklungsprozess befindet: Viele Komponenten wollen trainiert werden (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Taktik) und abschnittsweise ist ein Anpassen, Dosieren und Abwägen der Trainingsbelastungen notwendig, um so die optimale Leistungssteigerung zu gewährleisten. Die kurze Hallensaison war ein willkommener Gradmesser für die letzten Trainingsmonate und es bietet sich für uns Trainer nun an, eine kurze Trainingsanalyse vorzunehmen. Eventuelle Optimierungen lassen sich gerade in den kommenden beiden Monaten bis zu den Ostertrainingslagern gut durchführen, d.h. Defizite beseitigen und die grundlegende Ausbildung auf einem gegenüber dem Herbst höheren Niveau fortsetzen. Folgender Fragenkatalog kann bei der Analyse hilfreich sein:

Belastungssteigerungen

- Konnte ich meine gewählten Belastungssteigerungen störungsfrei durchführen ?
- Habe ich gegenüber dem Vorjahr adäquat und altersklassengerecht forciert ?
- Habe ich mich in der Trainingshäufigkeit oder im Kilometerwochenumfang, in der Länge der Trainingseinheiten oder in der Länge der Strecken beim Dauerlauftraining/Intervalltraining etc., beim Einsatz der Trainingsmittel oder der Geschwindigkeiten gesteigert ?
- Habe ich nur sehr zaghaft oder in zu vielen Aspekten modifiziert ?

Ein Anhaltspunkt bildet das bekannte BLV Kaderkonzept mit seinen Kennziffern z.B. für die durchschnittliche Trainingshäufigkeit oder Umfangsgestaltung pro Woche.

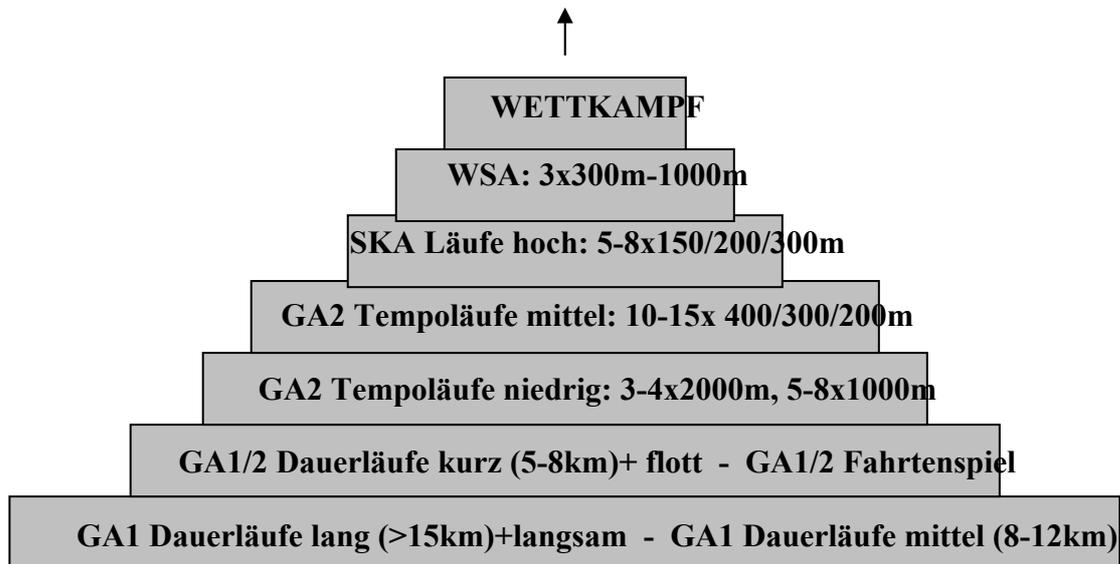
BLV Kaderkonzept Lauf - Kennziffern im Mehrjahresvergleich

Kennziffern	AK15	AK16	AK17	AK18	AK19	AK19 lang
Ziel	D-Kader	DM Jgd.	Platz 1-8	nat.Spitze	nat.Spitze	nat.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

Rhythmisierungen

Das Training ist ähnlich dem Wechsel von Tag und Nacht bestimmten Rhythmen unterworfen: Einer Belastung folgt stets eine Entlastung. Dies gilt für Belastungseinheiten als auch für Wochen.

- Besitzt die Abfolge meiner Trainingswochen eine Dynamik ?
- Habe ich z.B. in meinem Plan eine progressive Wochenzunahme in den Umfängen 40km-50km-60km bei anschließender Entlastungswoche (35km) ?
- Habe ich anschließend auf einem höheren Niveau wieder begonnen und sind auch innerhalb einer einzelnen Woche Belastungsspitzen mit anschließenden ruhigeren Einheiten gekoppelt ?



Die Belastungspyramide (Bsp. A-Jgd. u.ä.)

- Habe ich die Trainingsmittel saisonzeitpunktgerecht anwenden können ?
- Habe ich ähnliche Belastungen öfter und wiederholt trainiert, um so eine sichere Adaption zu erhalten (und eine Vergleichbarkeit zu gewährleisten)?
- Habe ich in meiner Gruppe die so notwendigen individuellen Abstufungen vorgenommen ?

Umfassende Ausbildung

Die Fähigkeiten Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft bilden die physischen Eigenschaften der Kondition. Zusätzlich muss der Läufer noch die koordinativen und taktischen Aspekte berücksichtigen – d.h. fünf Tugenden fließen in meinen Trainingsprozess mit ein, von denen aufgrund der Belastungsdauer im Wettkampf die Ausdauer die bestimmende ist.

SCHNELLIGKEIT	AUSDAUER	KRAFT
PHYSISCHE EIGENSCHAFTEN DER KONDITION		

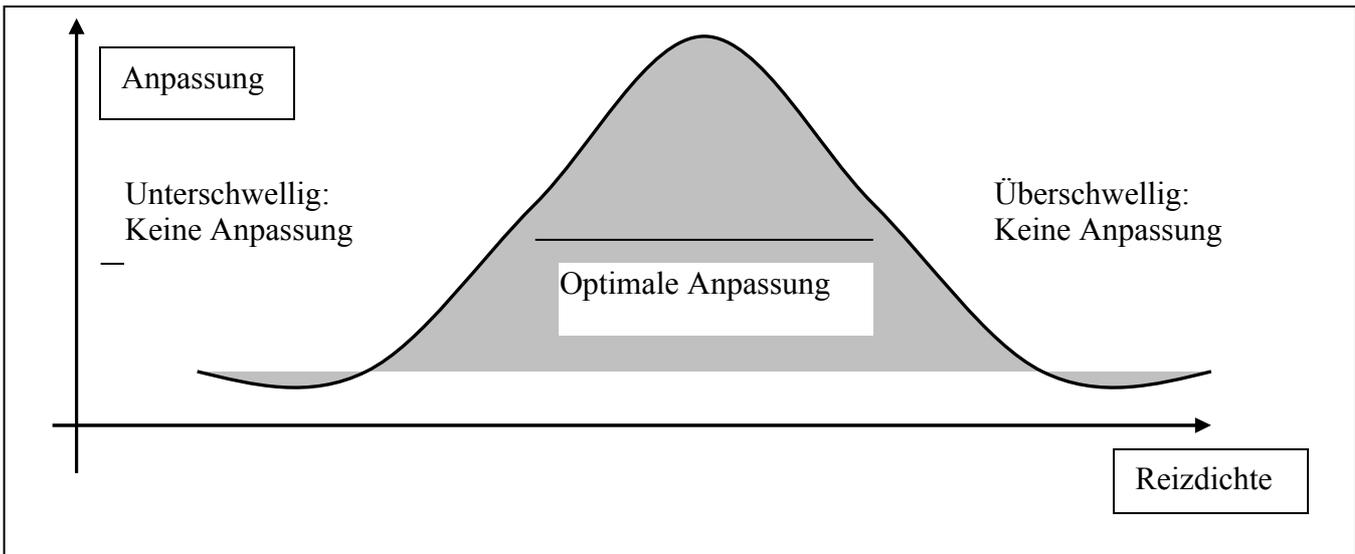
- Habe ich allen Aspekten Beachtung geschenkt ?
- Habe ich talentgerecht und streckenspezifisch ausgewählt ?
- Hat der Mittelstreckler neben der ebenfalls umfassenden aeroben Ausbildung mehr Schnelligkeitsbausteine trainiert ?
- Hat der Langstreckler neben der Ausdauer auch die Schnelligkeit und Kraft beachtet ?
- Habe ich vor den kompositorischen Fähigkeiten der Schnelligkeitsausdauer und Kraftausdauer ein Grundstock der Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft gelegt ?

Optimale Reizgestaltung

Neben der Anzahl, Art und Häufigkeit sowie dem Einsatzzeitraum der Trainingsbausteine ist die richtige Dosierung entscheidend. Nur die optimale Reizgestaltung sichert Fortschritte. Sowohl unterschwellige als auch überfordernde Reize verpuffen wirkungslos.

- Laufe ich zu langsam oder zu kurz, habe ich nur regenerative Effekte, aber keine Entwicklungen.
- Lauf ich zu schnell, befinde ich mich nicht mehr im beabsichtigten Entwicklungsbereich.

Optimale Reizgestaltung



- Sind die Dauerlaufgeschwindigkeiten dem augenblicklichen Leistungsvermögen angepasst ?
- Sind Streckenlängen, Profil und Geschwindigkeiten aufeinander abgestimmt und variabel gehandhabt ?
- Ist eine Entwicklung in den Geschwindigkeiten, in den Puls- oder Laktatwerten nach einigen Wochen zu beobachten ?
- Wurden die Geschwindigkeiten von den Athleten bei nichtbetreuten Einheiten wirklich eingehalten, oder gar: Wurde wirklich trainiert ?

indiv. anaerobe Laktatschwelle	10km Test	Ga2 TempoDL	Ga1* DL flott	Ga1 von ...	Ga1 ... bis	Ga1 reg.	Ga2 ext. Interv. 1-3km mit 3' P.	Ga2 Tempo im Fahrtempo
100%		97%	90%	85%	80%	70%	>=105%	>=100%
04:46	46:42:00	04:55	05:17	05:36	05:51	06:43	4:26 - 4:36	4:36 - 4:46
04:33	45:18:00	04:46	05:09	05:27	05:43	06:37	4:18 - 4:28	4:28 - 4:38
04:30	43:58:00	04:39	05:00	05:18	05:36	06:26	4:10 - 4:20	4:20 - 4:30
04:23	42:43:00	04:31	04:52	05:10	05:32	06:16	4:03 - 4:13	4:13 - 4:23
04:16	41:32:00	04:24	04:45	05:02	05:28	06:06	3:56 - 4:06	4:06 - 4:16
04:10	40:24:00	04:15	04:38	04:55	05:22	05:57	3:50 - 4:00	4:00 - 4:10
04:04	39:20:00	04:11	04:31	04:47	05:14	05:43	3:44 - 3:54	3:54 - 4:04
03:58	38:19:00	04:05	04:25	04:40	05:07	05:40	3:38 - 3:48	3:48 - 3:58
03:53	37:21:00	04:00	04:19	04:34	04:59	05:32	3:33 - 3:43	3:43 - 3:53
03:47	36:26:00	03:54	04:13	04:27	04:52	05:25	3:27 - 3:37	3:37 - 3:47
03:42	35:34:00	03:49	04:07	04:21	04:44	05:17	3:22 - 3:32	3:32 - 3:42
03:37	34:43:00	03:44	04:02	04:16	04:37	05:11	3:17 - 3:27	3:27 - 3:37
03:33	33:55:00	03:39	03:56	04:10	04:29	05:04	3:13 - 3:23	3:23 - 3:33
03:28	33:09:00	03:35	03:51	04:05	04:22	04:58	3:08 - 3:18	3:18 - 3:28
03:24	32:25:00	03:30	03:47	04:00	04:16	04:52	3:04 - 3:14	3:14 - 3:24
03:20	31:43:00	03:26	03:42	03:55	04:11	04:45	3:00 - 3:10	3:10 - 3:20
03:16	31:03:00	03:22	03:38	03:51	04:06	04:40	2:56 - 3:06	3:06 - 3:16
03:12	30:24:00	03:18	03:34	03:46	03:58	04:35	2:52 - 3:02	3:02 - 3:12
03:09	29:47:00	03:15	03:30	03:42	03:54	04:30	2:49 - 2:59	2:59 - 3:09

- Sind die Intervalle der wettkampfnäheren Mesozyklen anhand der Zielzeit adäquat ausgewählt ?
- Wurde zunächst im niedrigeren Bereich begonnen, oder schon zu hoch eingestiegen ?
- Wurde altersgerecht verfahren und Höchstbelastungen für Schüler zu Recht vermieden ?
- Wurde stufenweise gesteigert und jede Stufe ausreichend lange behandelt ?
- Wurden extensivere (auch GA2) Programme in intensiveren Trainingsphasen wiederaufgegriffen?
- Wurde auch versucht durch geschickte Training und Wettkampfgestaltung eine negative Ausbildung des „Dauerlaufstereotyps“, insbesondere im Winter, erfolgreich zu verhindern ?

Bsp.: 800m weiblich und 800m männlich

	Belastung / Tempo: niedrig				Belastung / Tempo: mittel				Belastung / Tempo: hoch			
	<i>(Pausen kurz, Anzahl viele)</i>				<i>(Pausen mittel, Anzahl mittel)</i>				<i>(Pausen lang, Anzahl wenig)</i>			
	150er	200er	300er	400er	150er	200er	300er	400er	150er	200er	300er	400er
2:10	25/27	34/37	52/58	72/81	23/25	32/34	50/52	68/71	22/23	30/32	46/49	63/67
2:15	26/28	36/39	55/61	75/84	24/26	33/35	52/54	70/74	23/24	31/33	48/51	65/69

1:55	22/24	30/33	47/52	64/71	21/22	28/30	44/46	60/63	20/21	26/28	41/44	56/59
1:59	23/25	31/34	48/53	66/73	22/23	29/31	46/48	62/65	21/22	27/29	42/45	58/61

Rahmenbedingungen

- Haben die Athleten den Gedanken „Leistungssport“ verinnerlicht, d.h. Verzicht, Disziplin geübt ?
- Konnte ich als Trainer die formgebenden Trainingseinheiten als betreute Einheiten absichern und so die notwendige Betreuungsqualität in Training (Trainingsmittel, Strecken, Geschwindigkeiten, Pausengestaltung etc.) und Pädagogik (den Gedanken Leistungssport erläutern und vermitteln) ausüben ?
- Wie sieht die lokale Pressearbeit aus, werden Erfolge bei kleinen Aufbauwettkämpfen adäquat beschrieben oder zu übertrieben „weltmeisterlich“ veröffentlicht ?
- Klappt die Zusammenarbeit mit den Eltern gut, oder fungieren sie als „Trainer im Hintergrund“ ?

Ausblick: Sommerliche Wettkampfgestaltung

- „**Wettkampfböcke** und längere **Trainingsphasen** über z.B. 10-21 Tage ohne Wettkämpfe wechseln sich ab. Regenerative Phasen sind einzuflechten.“
- „Schwerpunkt der Streckenwahl sind **Unterdistanz-** und vereinzelt **Überdistanzstarts**“
- „**Wettkämpfe ersetzen intensive Tempoläufe** und sind als solche einzuplanen“
- „**Wettkämpfe können vorherige Trainingsziele überprüfen**, d.h. z.B. nach einem GA2 Schwerpunkt im Frühjahr die Saison mit einem 3000m/5000m Lauf beginnen oder die SA-Fähigkeit in späteren Zyklen durch einen 400m/800m Lauf testen.“
- „Die **durchschnittliche Wettkampfanzahl** ist zu begrenzen und individuell zu steuern. Die durchschnittliche Wettkampfanzahl in Vorbereitung der Deutschen Jugendmeisterschaft beträgt bei unseren erfolgreichen Nachwuchsläufern der letzten Jahre z.B. 6-9 Starts.“
- „Bei zusätzlichen höherwertigen Meisterschaften (Vergleichswettkämpfe, Deutsche Meisterschaften, DLV Jugend-Gala) sind die Starts auf der unteren Ebene (Kreis, Bezirk) deutlich zu limitieren, um die **Gesamtbelastung** nicht zu groß werden zu lassen“
- Bei **nationalen Meisterschaften** ist die Hauptstrecke/aussichtsreichste Strecke zu laufen
- „Es ist zwischen **Aufbau/Trainingswettkämpfen** und Hauptwettkämpfen (z.B.: Meisterschaften) zu trennen, um ausreichend Training zu sichern und die psychische Gesamtbelastung nicht zu überfrachten. Erwartungshaltungen an die erhofften Leistungen sind dementsprechend anzupassen.“