

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

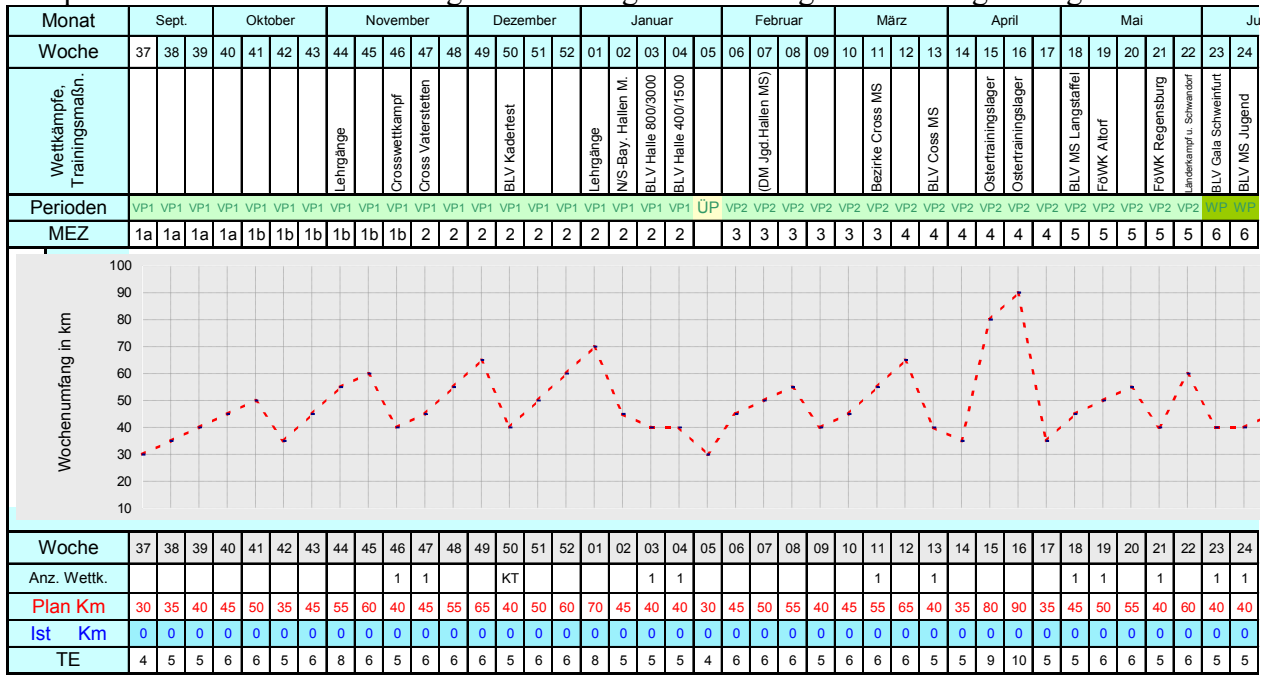
Kennziffern	AK15	AK16	AK17	AK18	AK19	AK19 lang
Ziel	D-Kader	DM Jgd.	Platz 1-8	nat.Spitze	nat.Spitze	nat.Spitze
Tr.Häufigkeit	4x	5x	5-6x	6-8x	>=7	
Umfang	20-30km	40km	45km	60km	65km	80km
Schwerpunkt	Grundlage	Umfangs- steigerung	Intensitäts- steigerung	Umgangs- steigerung	Intensitäts- steigerung	
Wettkämpfe		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 ?

## Beispiel: RTP 17 Jahre – Belastungen/Entlastungen in Umfang und Trainingshäufigkeit



### Kontinuierlicher Aufbau

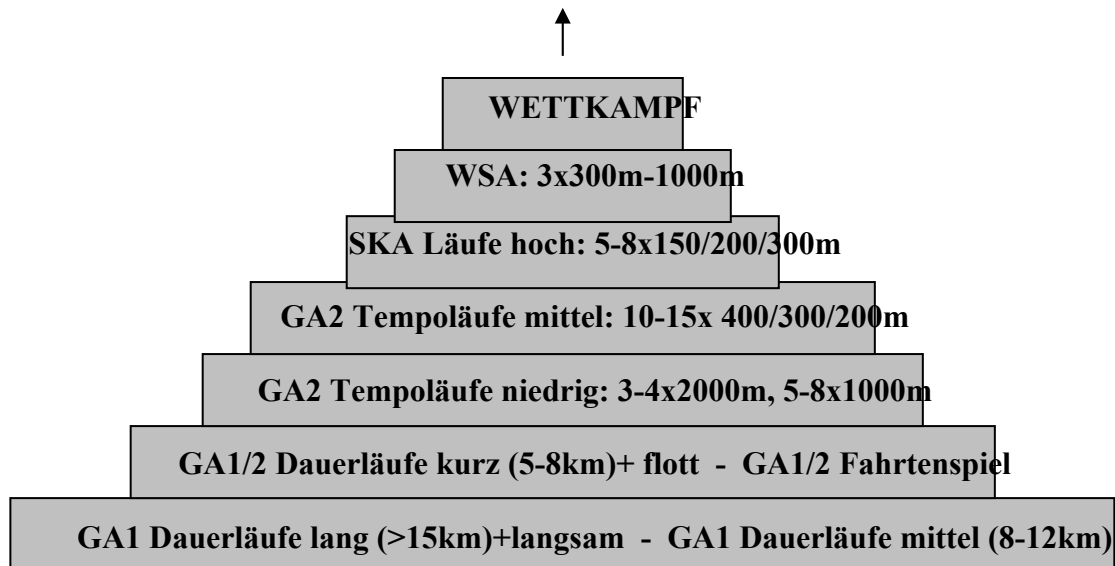
Das gesamte Trainingsjahr teilt sich in mehrere, ca. 6-8 Wochen lange Abschnitte ein. In jedem werden bestimmte Schwerpunkte der Ausbildung konsequent gesetzt: Grundlegender Aufbau – Entwickelnder Aufbau – Spezieller Aufbau – Wettkampfsaison. Einfach- oder Doppelperiodisierung muss unterschieden werden. Stets muss die Abfolge der Stufen eingehalten werden. Erst bei einem zufriedenstellenden Entwicklungsstand wird die nächste Stufe erklommen. Ausfälle durch Verletzungen oder Krankheit dürfen nicht zu einem Verkürzen oder gar Überspringen von einzelnen Mesozyklen führen.

Beispiel: RTP 17 Jahre - Gut ist die schonende Belastungssteigerung zu identifizieren

		Bausteinveteilung																																											
Woche		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
I1	SAWAWK																			1	1																								
I2	TL mittel															1		1	1		1																								
I3	TL niedrig										1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
U1	GA2 DL/FS					1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
U2	GA1 DL	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3			
U3	Reg. DL						1			1				1				1											1		1									1			1	1	
U4	S			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2			2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1			
Ath	aaTr	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1			
Wochensumme Bausteine		6	6	7	7	8	8	8	9	10	8	7	9	10	7	9	10	12	9	7	7	6	9	9	10	8	9	10	10	9	7	11	11	8	7	8	9	9	9	9	9				

- Habe ich jeden Mesozyklus stabil entwickeln können und ihm ausreichend Zeit gewährt ?
- Habe ich der grundlegenden Entwicklung genügend Raum gegeben und so den Nährboden für spätere Belastungen ausgebracht ?

Der Einsatz der Trainingsmittel passt sich den Ausbildungsabschnitten an. Zunächst steht die mehrwöchige grundlegende Entwicklung ohne größere Intensitäten im Vordergrund. Erst später folgen intensivere Belastungen (beginnend mit GA2, dann erst tempoorientierte Programme) und stets werden Elemente der vorherigen Stufen zum „Auffrischen“ auch akzentuiert in Abschnitten intensiver Belastungen wiederholt. In jeder Trainingswoche überwiegt immer die Anzahl der extensiven Einheiten gegenüber den intensiven.



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
<b>PHYSISCHE EIGENSCHAFTEN DER KONDITION</b>		

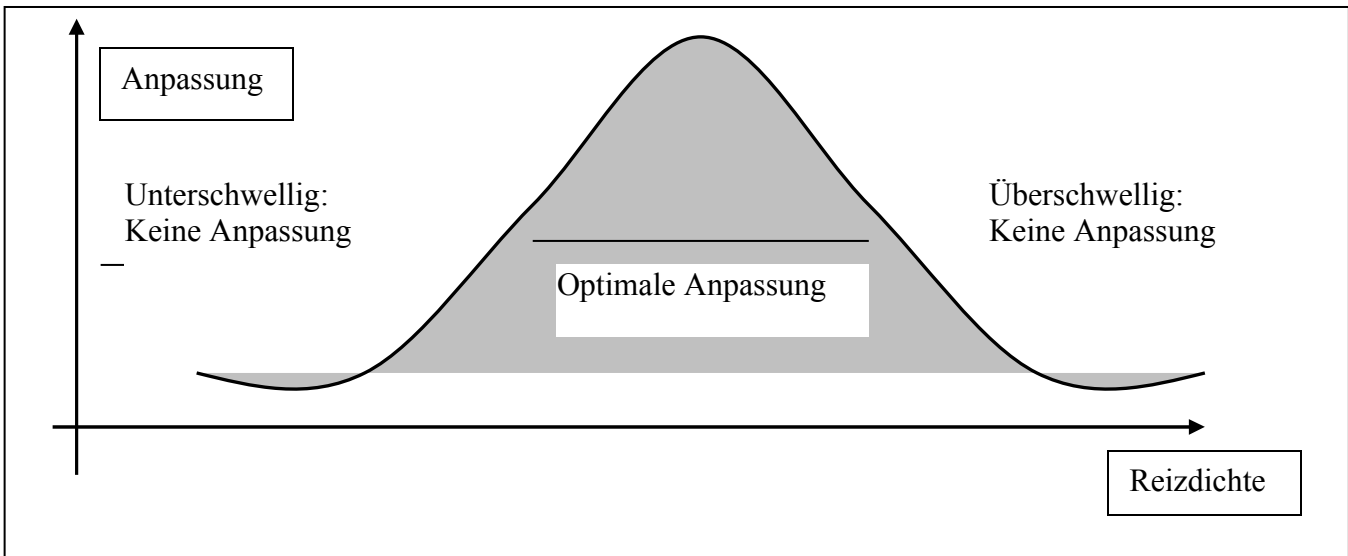
- Habe ich allen Aspekten Beachtung geschenkt ?
- Habe ich talentgerecht und streckenspezifisch ausgewählt ?
- Hat der Mittelstreckler neben der ebenfalls umfassenden aeroben Ausbildung mehr Schnelligkeitsbausteine trainiert ?
- Hat der Langstreckler neben der Ausdauer auch die Schnelligkeit und Kraft 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	10km	Ga2	Ga1*	Ga1	Ga1	Ga1	Ga2 ext. Interv.	Ga2 Tempo im
Laktatschwelle	Test	TempoDL	DL flott	von ...	... bis	reg.	1-3km mit 3' P.	Fahrtenspiel
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

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

<b>1:55</b>	22/24	30/33	47/52	64/71	21/22	28/30	44/46	60/63	20/21	26/28	41/44	56/59
<b>1:59</b>	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.“