

Methodische Ansätze bei der eigenen Wettkampfplanung

- „**Wettkampfblöcke** 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.“ Für 400m/800m Mittelstrecken bieten sich in den ersten Wettkämpfen auch krumme Strecken an: 300m, 600m, 1000m.
- „Die **durchschnittliche Wettkampfanzahl** ist zu begrenzen und individuell zu steuern. Die durchschnittliche Wettkampfanzahl im Sommer in Vorbereitung der Deutschen Jugendmeisterschaft beträgt bei unseren erfolgreichen Nachwuchsläufern der letzten Jahre z.B. 7-9 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“ Und DJM Normen etc. im Alleingang auf Kreisebene etc. erzielen zu wollen, ist mehr als ein Wagnis. Und: Nicht jedem Bezirksrekord hinterherlaufen.
- 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.“
- „**Konkurrenz suchen heißt stark werden !**“ Nur wer die Konkurrenz sucht und sich leistungsstarken Feldern innerhalb Bayerns (Förderwettkämpfe, Top-Meetings) und bei den Älteren auch zwingend außerhalb Bayerns stellt, wird sich national behaupten können. Dies gilt sowohl für den Winter (Cross), als auch für den Sommer (Bahn). D.h. Qualis für DM's, Kadernormen usw. sollten entweder auf Meisterschaften oder bei diesen Veranstaltungen erzielt werden. Kaderathleten müssen übrigens mind. einen Förderwettkampf besuchen.
- **ab 2007 gilt übrigens:** In die DLV-Bestenliste der Männer, Frauen, Junioren/-innen, Jugend und Schüler/-innen werden auf allen Strecken bis einschließlich 1500m nur die Leistungen aufgenommen, die mit einer anerkannten vollautomatischen Zielbildanlage festgestellt worden sind.