

BAYERISCHER LEICHTATHLETIKVERBAND

Jörg Stäcker, Paul-Keller-Str. 31, 90768 Fürth
Tel.: 0911 971 6530 Fax: 0911 971 6580
handy: 0179 242 1528 email: Joerg.Staecker@t-online.de

Infos D-Kadertest Lauf

Liebe Aktive, liebe Heimtrainer,

mit Hilfe einer Software des IAT Leipzig ist es uns möglich den erzielten Kadertestleistungen eine Wertigkeit zuzuordnen und durch eine Punktesumme besser darzustellen. Ein jeder kann nun seine individuellen Stärken und Schwächen sowie seine persönliche Talentausrichtung besser beurteilen und Ableitungen für den eigenen Trainingsprozess finden. Wobei der derzeitige Trainingszustand („Ich kann nur das testen, was ich auch trainiert habe“), die anthropometrischen Maße – z.B. die Beinlänge beim 5er Sprunglauf – , das aktuelle Kraft/Lastverhältnis sowie der Rennverlauf beim Coopertest mit in die Beurteilung einbezogen werden müssen. Der bundesdeutsche Höchstwert der Jahre 1996-2000 – unabhängig von der Altersklasse- ist mit 100 Punkten angesetzt.

Die beiliegenden Bögen umfassen die Gesamtübersicht der Ergebnisse aller Kaderathleten sowie die individuellen Ergebnisse. Folgende, nicht sofort verständliche Abkürzungen sind verwendet worden:

KA	Alter in Kalendermonaten		
TH	Trainingshäufigkeit pro Woche	TZ	Trainingszeit pro Woche
KH	Körperhöhe	KG	Körpergewicht

BMI Body-Maß-Index

Neben der Bewertung des eigentlichen Testergebnisses sind auch Quervergleiche mit eigenen früheren Resultaten, dem DLV-D-Kader-Durchschnitt (Achtung: hier sind Mittel- und Langstreckler zusammengefasst) und die Einordnung in die langjährigen BLV-Gesamtergebnisse der letzten 10 Jahre sinnvoll. Siehe hierzu unsere Auswertung auf den folgenden Seiten.

DLV-Mittelwerte Jahre 1994 – 2000 (Block Lauf)

	14 J. w	14 J. m	15 J. w	15 J. m	16 J. w	16 J. m	17 J. w	17 J. m
30m fl.	3.92	3.53	3.92	3.54	3.88	3.50	3.91	3.45
5er Sprl.	10.80	11.76	10.87	12.29	11.04	12.35	11.09	12.59
150m Hast.	21.2	19.6	21.1	19.1	20.9	18.8	21.0	18.8
12min L.	3065	3404	3097	3520	3178	3637	3218	3655

Der D-Kader-Test ist natürlich nur eine Momentaufnahme und muss vor dem Hintergrund der vorangegangenen Trainingsabschnitte gesehen werden.

Wie habe ich in den vorhergehenden Wochen trainiert?

Was habe ich in den vorhergehenden Wochen trainiert?

„Schnelligkeit“ (Test: 30m fliegend)

kann ich nicht verbessern, wenn ich nur sehr allgemein trainiere, wenn ich nur den Trainingsumfang deutlich steigere, wenn ich keine „spezifischen“ Trainingseinheiten Schnelligkeit durchführe - dann fällt der Test über 30m fliegend entsprechend ungünstiger aus und ich weiß dann um meinen Bedarf: Schnelligkeitstraining (möglichst als eigenständige Trainingseinheit oder als Vorprogramm bei geschwindigkeitsorientiertem Training).

„Schnelligkeitsausdauer“ (Test: 150m)

sollte zu dieser Jahreszeit noch nicht spezifisch trainiert werden, der Test über 150m gibt nur allgemeine Hinweise auf die Ausprägung des „Talents“ im Hinblick auf kurze Mittelstrecke, 1500m, Langstrecke oder künftige Marathonläufer/innen. Ein verbesserte Koordination in der Ermüdung schlägt sich ebenfalls positiv auf die 150m Leistung aus.

„Schnellkraft“ (Test: Fünfersprunglauf)

spielt eine wichtige Rolle für künftige Mittelstreckler/innen sowie bei der Mobilisierungsfähigkeit im Finale von Langstreckenläufen (aktiver Fußaufsatz, Reaktivität) und muss in Form von Sprungserien (Schnellkraft/Schnellkraftausdauer – nicht Maximalkraft !) regelmäßig trainiert werden - allerdings gilt auch hier: wenn der Sprunglauf nicht technisch sauber (gut koordiniert) durchgeführt wird - und das müßte im Training geübt werden -, kann es nicht zu guten Ergebnissen kommen.

„Ausdauer“ (Test: Coopertest, 12-min-Lauf)

sollte in den letzten Wochen und Monaten akzentuiert trainiert worden sein und kann nun unter wettkampfählichen, normierten (d.h. objektiven) Bedingungen überprüft werden. Evt. Erkältungskrankheiten, sehr umfangreiches Training mit zu wenig Regeneration, nicht optimale Geschwindigkeiten im Training oder ein nur submaximal gelaufener Test können das Ergebnis beeinträchtigen.

Es gilt also eine umfassende Ausbildung vorzunehmen.

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.

SCHNELLIGKEIT	AUSDAUER	KRAFT
PHYSISCHE EIGENSCHAFTEN DER KONDITION		

D.h. genauso wie der Langstreckler eine vernünftige Schnelligkeits-, Schnellkraft- und koordinative Grundlage benötigt, muss der Mittelstreckler ein gutes Maß an aerober Kapazität besitzen.

Weitere Tipps sowie Checklisten zur Trainingsanalyse finden sich im Bereich Trainingslehre auf www.blv-sport.de/laufteam.