

Trainingsplanung: Teil 1

Nach der Saison ist vor der Saison

Vorbemerkungen zur Trainingsplanung im Nachwuchstraining: Mittel-, Langstrecke, Hindernis

1. Regeneration, Saisonanalyse

Nach Abschluss der Bahn- und Straßenlaufsaion schließt sich die Regenerationsphase an. Neben Ruhe, Entspannung und aktiver Erholung (Spiele, alternative Sportarten, ...) konnten auch Verletzungen auskuriert und die vergangene Saison intensiv analysiert werden.

Nun gilt es, das Winterhalbjahr zu planen. Für die NRW-Kaderathleten aus dem „Block Lauf“ findet vom 26. bis 28. Oktober eine Eröffnungsmaßnahme statt, um die künftigen Aktivitäten (Trainingsrahmen, Förderwettkämpfe etc.) abzustimmen.

2. Allgemeine Vorüberlegungen bei der Trainingsplanung

(a) Sportartanalyse

Ziel des Aufbautrainings sollte es sein, die Leistungs- und Belastungsvoraussetzungen für die nachfolgenden Trainingsetappen zu entwickeln. Im Nachwuchstraining des Disziplinblockes „Lauf“ sollten daher die nachfolgenden Bereiche in der angegebenen Reihenfolge in die Trainingsplanung einbezogen werden:

- Athletische Ausbildung (AT)
- Grundlagenausdauer 1 (überwiegend) - weniger bedeutungsvoll ist GA 2
- Schnelligkeit und Variabilität (Flexibilität in der Schritt- und Renneinteilung)
- Kraft und Kraftausdauer
- Technik (Lauf, aber auch Skilanglauf, Schwimmen, Radfahren)
- Teilnahme an Wettkämpfen
- Entwicklung von Willensqualitäten (allgemein und disziplinspezifisch)

Außerdem ist zu berücksichtigen, dass diese Bereiche die Voraussetzung für die Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer (WA) darstellen. Die gezielte Förderung der WA stellt außerdem eine Leistungsreserve für das Erwachsenenalter dar.

(b) Diagnose des momentanen Leistungszustandes

Um im Verlauf des Aufbautrainings die Belastung systematisch zu steigern, ist die Klärung folgender Fragen notwendig:

- Welche Trainingsbelastungen (Trainingsumfang, Anzahl der Trainingseinheiten) wurden in der Vergangenheit bewältigt?
- Seit wie vielen Jahren trainiert der Athlet? Gab es längere Trainingspausen?
- Welche Bestzeiten wurden bisher erzielt?
- Lassen sich aus den Bestzeiten Begabungsmerkmale herleiten (Grundschnelligkeit, Läufer Typ?)
- Wurde die Entwicklung durch Verletzungen gestört („Schwachstellen“)?
- Wie sind psychische Fähigkeiten zu beurteilen?
- Welche zeitlichen Möglichkeiten lassen Schule/Beruf?
- Welche Ziele hat der Athlet? Wie schätzt der Trainer seine Perspektive ein?
- Welche Trainingsmöglichkeiten bestehen (Trainingsstrecken, einschließlich deren Profil; Halle, Kraftraum, Bahn)?
- Welche Regenerationsmöglichkeiten (aktiv, passiv) können genutzt werden?

Die Beantwortung hat unmittelbare Konsequenzen auf die künftige Planung.

(c) Sportliche Ziele

Unter Berücksichtigung der Notwendigkeiten der Sportart und des aktuellen Leistungsvermögens können Athlet und Trainer kurz-/mittel- und langfristige Ziele formulieren. Oft sind das bestimmte Zeiten, die auf den Hauptwettkampfstrecken erzielt werden sollen oder Meisterschaftsplatzierungen. Als Teilziele könnten auch Verbesserungen im Bereich der Koordination, der Schnelligkeit, im taktischen Verhalten sowie der Belastungsverträglichkeit oder der Verletzungsprophylaxe angestrebt werden. Im Freizeit- und Breitensport könnte als Ziel die Verbesserung des Wohlbefindens formuliert werden.

(d) Trainingsprinzipien

Damit das Training die gewünschten Leistungssteigerungen zur Folge hat, sind bestimmte Prinzipien zu beachten.

- Optimale Relation von Belastung und Erholung – Superkompensation
Sowohl innerhalb eines Microzyclus (eine Woche) als auch innerhalb von Mesozyklen (4 – 6 Wochen) sind die Belastungen so zu planen, dass der Organismus sich an gesteigerte Belastungen anpasst. Im Nachwuchstraining sind zwei, maximal drei intensivere Trainingseinheiten pro Woche sinnvoll. Nach zwei bis drei Trainingswochen ist eine regenerativere Woche einzuplanen.
- Progressive Trainingsbelastung

Nach dem „Prinzip der progressiven Belastung“ muss die Trainingsbelastung langfristig zunehmen. Das sollte in folgender Reihenfolge geschehen:

- dann erst: 1. Steigerung der ZAHL der TRAININGSEINHEITEN pro Woche
zuletzt: 2. Erhöhung der DAUER der einzelnen TRAININGSEINHEIT
3. Erhöhung der INTENSITÄT des Trainings

- Variation der Trainingsbelastung

Streckenlängen und Dauerlaufgeschwindigkeiten sowie Streckenbeschaffenheit (Wald- Wiesengelände, Sand, Straße) und Streckenprofil (flach, wellig) sollten regelmäßig gewechselt werden. Damit werden verschiedene Energiebereitstellungssysteme angesprochen und unterschiedliche muskuläre Belastungen provoziert. Der orthopädische Apparat wird nicht immer in der gleichen einseitigen Art belastet und auch auf die Psyche wirkt sich die Variation der Trainingsbelastung günstig aus.

- Dauerhaftigkeit – langfristiger Trainingsaufbau

Gerade in den Ausdauersportarten ist eine langfristige Planung von großer Bedeutung. Um individuelle Leistungsgrenzen zu erreichen sind acht bis zwölf Jahre zielgerichtetes Training erforderlich.

- Optimale Relation der Entwicklung der Leistungskomponenten und der allgemeinen und speziellen Ausbildung

3. Die Voraussetzungen: Ausdauertraining im Grundlagentraining

Der Rahmentrainingsplan Grundlagentraining fordert mindestens drei wöchentliche Trainingseinheiten. PAUL SCHMITT stellte einen Rahmenplan für zukünftige Läufer mit Belastungsrichtwerten auf, dem die systematische Steigerung der Trainingsbelastung im Grundlagentraining (für die Altersstufen der 12- bis 14jährigen) zu entnehmen ist.

Der langjährige Bundestrainer und ehemaliger Weltklasse-800-m-Läufer versuchte vor vielen Jahren mit diesen Empfehlungen einen Kompromiss zwischen den deutlich umfangsorientierten Rahmenplänen der ehemaligen DDR und den die Grundlagenausdauer fast gänzlich vernachlässigenden ersten Auflage des RTP Grundlagentraining des DLV zu finden.

Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung galten die wöchentlichen Kilometervorgaben (vgl. Tabelle 1) für zukünftige Läufer eher als moderat. PAUL SCHMITT gilt sicher auch nicht als „Kilometerfresser“!

Während damals noch viel häufiger die allgemeine athletische Ausbildung, schnelligkeits- und koordinationsfördernde Inhalte bei zukünftigen Läufern vernachlässigt wurden, gibt es heute weit verbreitete Defizite in der Grundlagenausdauer und bei der Belastungsverträglichkeit..

Diese Schwachstellen müssen dann im Aufbautraining (i. d. R. für die 15- bis 18jährigen) aufgearbeitet werden.
 Nach wie vor bestreiten Schüler im Laufbereich häufig zu viele Wettkämpfe

Quer- oder Späteinsteiger müssen die notwendigen Inhalte nachholen.

Tabelle 1: Belastungsrichtwerte Grundlagentraining

	Okt./Nov.			Dez./Jan.			Febr/März			April/Mai			Juni/Juli			Aug./Sept.	
	TE/W	km/W	Wk/M	TE/W	km/W	Wk/M	TE/W	km/W	Wk/M	TE/W	km/W	Wk/M	TE/W	km/W	Wk/M	TE/W	km/W
1. Jahr	1-2	2-4	-	2-3	5-10	-	2-3	8-12	1	3	12-15	1	3	12-14	2	2-3	12-14
2. Jahr	2	8-10	-	3	12-15	1	3-4	15-20	1	4	15-20	2	3-4	15-20	2	3	15-18
3. Jahr	2-3	12-18	-	3-4	18-25	1	4	25-28	1	4	25-30	2	4	18-25	2	3-4	18-25

TE: Trainingseinheit (Wettkämpfe einbezogen)

km/W: Laufkilometer je Woche

Wk/M: Zahl der Wettkämpfe je Monat, bezogen auf Starts im Mittel-/Langstreckenlauf

Selbstverständlich müssen auch im Grundlagentraining der zukünftigen Mittel- und Langstreckenläufer die allgemeinen Inhalte einen bedeutenden Anteil am Gesamttraining einnehmen.

Ausbildungsziele im Grundlagentraining für den Block Lauf

1. Entwicklung konditioneller Fähigkeiten

- allgemeine athletische Fähigkeiten
- Aktions- und Reaktionsfähigkeit
- allgemeine aerobe Ausdauer
- streckenspezifische Ausdauer (ab dem 3. Ausbildungsjahr)

2. Entwicklung technisch-koordinativer Fähigkeiten

ökonomische, individuell geprägte Lauftechnik

Hoch-, Tiefstart, Hürdentechnik, flexible Schrittgestaltung

Weit-, Hochsprungtechniken

Grundlagen der Wurf-/Stoßtechniken

Leistungsfördernde Ergänzungs- und Ausgleichssportarten (Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, kleine/große Spiele)

Im Aufbautraining sollte die Anzahl der wöchentlichen Trainingseinheiten pro Jahr um eine Einheit gesteigert werden.

Weitere Informationen zur Trainingsplanung des Winterhalbjahres im Aufbautraining des Disziplinblockes Lauf folgen.

Leo Monz-Dietz, Teamleiter Lauf NRW