

Training mit U16-Kaderathleten (Talentkader-Athleten)

Christoph Thürkow, Landestrainer Lauf Nachwuchs

AUSGANGSTHESEN

Nachwuchstraining ...

- ... ist ein Voraussetzungstraining
- ... ist **KEIN** reduziertes **Erwachsenentraining**
- ... ist auf die individuellen Schwächen und Stärken der jugendlichen Sportler ausgerichtet
- ... dient vor allem auch der Erkennung von Eignung für eine bestimmte Disziplin bzw. Strecke
- ... soll auf **SPÄTERE** Spitzenleistungen im **Erwachsenenbereich** vorbereiten

TALENTERKENNUNG

- überdurchschnittliche Leistungen bei **vergleichbarem** Trainingsaufwand !!!
- (300/400 Meter) 800 Meter und Cross >> Mittelstrecke
- (Waldlauf) Straßenlauf und Cross >> Langstrecke
- weitere Faktoren:
 - Körperbau, Wille/Psyche, Belastungsverträglichkeit, Einstellung zum Sport
 - volitive und motivationale Eigenschaften, **Selbstständigkeit** (!!!), ...

BIS ZUR ALTERSKLASSE 13

leichtathletische Grundausbildung

laut Rahmenplan des DLV

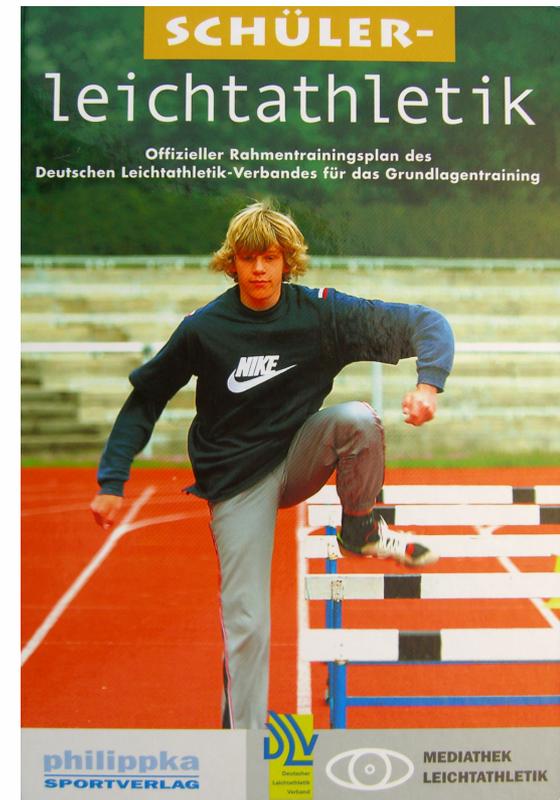
z.B. „Schüler-Leichtathletik“ oder „Grundlagentraining“

>> Laufen, Springen, Sprinten, Werfen

>> Turnen, Spielen, Schwimmen, ...

allgemein vielseitige Trainingsreize

>> **TALENTERKENNUNGSTRAINING !!!**



AB DER ALTERSKLASSE 14/15 (U16)

Die drei großen Schwerpunkte in der sportlichen Ausbildung:

- 1) Allgemein Athletische Ausbildung
- 2) Technische Ausbildung
 - >> der Lauftechnik (Ökonomisierung)
 - >> andere Disziplinen
 - >> andere Ausdauersportarten
- 3) Entwicklung der Schnelligkeit und der Schnelligkeitsausdauer
 - >> **alaktazide** anaerobe Belastungen !!!

AB DER ALTERSKLASSE 14/15 (U16)

1) Allgemein Athletische Ausbildung

(in Jugendleichtathletik Lauf ab Seite 84)

- >> Stabilisation & allgemeine Krafftfähigkeiten – KEINE spezielle Kraft !!!
- >> **Dehnfähigkeit + Beweglichkeit !!!**
- >> Gleichgewicht (sensomotorisches bzw. propriozeptives Training)
- >> Training der koordinativen Fähigkeiten

AB DER ALTERSKLASSE 14/15 (U16)

1) Allgemein Athletische Ausbildung

INFO 2.7

Schwerpunkte der allgemein-athletischen Ausbildung

- alternative ausdauerentwickelnde Sportarten (z. B. Wandern, Radtouren)
- Sprint-, Lauf-, Hürden-ABC, Hürdenballett
- Sprungserien, Sprung-ABC
- Turnen, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht
- Kraftgymnastik, Halte- und Stabilisierungsübungen
- Zirkel- bzw. Stationstraining
- Medizinballwürfe und andere allgemeine Würfe in hohen Wiederholungszahlen
- allgemeines Krafttraining, Zirkel an Maschinenkrafttrainingsgeräten oder Langhantelzirkel
- (Kleine) Spiele aller Art (Fang-, Wurf-, Lauf-, Sprung-, Reaktionsspiele oder Kombinationen)

Jugendleichtathletik Lauf, Seite 84

AB DER ALTERSKLASSE 14/15 (U16)

2) Technische Ausbildung

- >> Entwicklung einer ökonomischen Lauftechnik (Armhaltung, Hüfte, Fußaufsatz)
- >> Vervollkommnung in anderen leichtathletischen Disziplinen
 - >> **Hürdenlaufen** ... !!!
- >> Ausbildung von Techniken in anderen Ausdauersportarten
 - >> Schwimmen, Fahrrad fahren, **Skilanglauf** (Diagonaltechnik), ...
 - >> große Sportspiele: Fußball, Basketball, ... oder auch Unihockey, ...

AB DER ALTERSKLASSE 14/15 (U16)

3) Entwicklung der Schnelligkeit und der Schnelligkeitsausdauer

KEINE hoch-laktaziden anaerobe Belastungen !!!

- >> Schnelligkeit: ... ist die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, motorische Aktionen in einem unter gegebenen Bedingungen minimalen Zeitabschnitt zu vollziehen.
- >> Schnelligkeitsausdauer: ... bezeichnet die Widerstandsfähigkeit gegen Geschwindigkeitsabfall bei zyklischen Schnelligkeitsleistungen zwischen 7 Sekunden und 2 Minuten (Stehvermögen).

AB DER ALTERSKLASSE 14/15 (U16)

3) Entwicklung der Schnelligkeit und der Schnelligkeitsausdauer

Beispielprogramme:

>> Schnelligkeit (sehr gut in Verbindung mit Koordination):

>> z.B. 10 Übungen/Wiederholungen aus dem Lauf-ABC (frequenz-orientiert)

plus 6 x 20 Meter, 4 x 30 Meter, 2 x 40 Meter (Hochstart)

>> Schnelligkeitsausdauer:

>> z.B. 4 bis 5 x 80 Meter

>> oder (120 –) 100 – 80 – 60 Meter

AB DER ALTERSKLASSE 14/15 (U16)

3) Entwicklung der Schnelligkeit und der Schnelligkeitsausdauer

INFO 2.5		Programm zur Koordinations- und Rhythmusschulung
1.	3 x 30 m	Fußgelenkarbeit, Skippings, Anfersen
2.	2 x 20 m	einseitiges Anreißen mit dem linken und rechten Unterschenkel
3.	2 x 20 m	Übungen aus 1.: jetzt frequenzbetont mit Ablauf nach Startkommando
4.	3 x 20 m	Frequenz-Wechsel-Übungen aus 1.: Übung alle 5 m bzw. 10 Kontakte wechseln
5.	2 x 80 m	Koordinationsläufe mit verschiedene Armhaltungen (Wechsel z. B. alle 20 m)
6.	2 x 20 m	Abläufe über kleine Blöcke im Abstand von 3, 4 oder 5 Fuß
7.	2 x 80 m	Steigerungsläufe, dabei alle 20 m einen Gang „hochschalten“
8.	6 x 15 m	Reaktionsstarts aus verschiedenen Lagen
9.	3 x 30 m	submaximale Starts über Blöcke (Abstand: 3/5/4/4,5 Fuß)
Gesamt:		25 Läufe; Pausen: 2, 3 bis 5 min; Gesamtdauer: ca. 70 min

Jugendleichtathletik Lauf, Seite 73

AB DER ALTERSKLASSE 14/15 (U16)

3) Entwicklung der Schnelligkeit und der Schnelligkeitsausdauer

INFO 2.6	Methodische Grundsätze für das Schnelligkeitstraining
	Schnelligkeit ist ein ganzjähriges Trainingsmittel (außer in der Übergangsperiode).
	Mindestens einmal wöchentlich ist ein eigenständiges Schnelligkeitstraining zu absolvieren.
	Das Schnelligkeitstraining ist im ausgeruhten Zustand durchzuführen.
	Eine gründliche Erwärmung (z. B. Kleine Spiele), insbesondere mit Gymnastik und spezieller Erwärmung durch vielseitige, gerichtete Koordinationsübungen, ist notwendig.
	Zuerst wird die Sprinttechnik, dann die Sprintgeschwindigkeit entwickelt.
	Rhythmusschulung zur Verbesserung der Schrittlänge und -frequenz nicht vergessen!
	Maximale Intensitäten werden durch submaximale Geschwindigkeiten vorbereitet.
	Pausengestaltung beachten: submaximale Sprints = 3 – 5 min, maximale Sprints = 6 – 8 min Pause
	Kontrolle von Sprintleistungen und Pausenlänge durch Zeitmessungen
	Schnelligkeitstraining nach lockeren GA1-Dauerläufen bzw. vor intensiven GA2-Einheiten (Dauerlauf oder Intervall) und vor Schnelligkeits-/Wettkampfausdauer!
	Tests: 30 Meter aus dem Hochstart, 30 Meter fliegend, 60 Meter aus dem Hochstart

Jugendleichtathletik Lauf, Seite 76

AB DER ALTERSKLASSE 14/15 (U16)

3) Entwicklung der Schnelligkeit und der Schnelligkeitsausdauer

TAB. 2.12		Schnelligkeitsausdauerprogramme (Mittelstrecke)
Alter	Hauptstreckenlängen	Belastungsbeispiele
optional vorgeschaltet jeweils 3 – 6 Sprints über 30 – 50 m		
15	80 – 100 m	3 – 5 x 80 m / 2 – 3 x 100 m
16	100 – 120 m	3 – 5 x 100 m / 2 – 3 x 120 m / 2 x 100 m • 2 x 120 m • 1 x 100 m
17	120 – 150 m	4 – 6 x 100 m / 2 – 3 x 150 m / 3 x 100 m • 2 x 150 m • 1 x 100 m
18	120 – 200 m	6 – 8 x 100 m / 3 – 4 x 150 m / 100 • 200 • 150 • 120 • 100 m
19	150 – 250 m (300 m Langstrecke)	6 – 10 x 100 m / 4 – 5 x 150 m / 100 m • 150 m • 200 m
<p>Pausengestaltung: Bei der intensiven Intervallmethode (kürzere Strecke) sind die Pausen bis 4 min lang, bei der Wiederholungsmethode erfolgt eine vollständige Erholung (6 – 15 min) – je nach Anzahl, Streckenlänge und Geschwindigkeit.</p>		

Jugendleichtathletik Lauf, Seite 83

AB DER ALTERSKLASSE 14/15 (U16)

generell gilt:

keine **hochintensiven anaeroben** Trainingsbelastungen

im Schüler- und Jugendalter !!!

AB DER ALTERSKLASSE 14/15 (U16)

Beachte:

Natürlich gehört auch die Entwicklung der Dauerläufe mit in ein systematisches Training von ambitionierten Nachwuchsläufern ...

- 1) Umfang (Streckenlängen allmählich steigern ...)
- 2) Intensität (vorsichtig steigern ...)

Generell gilt: erst den Umfang steigern, dann die Intensität !!!

AB DER ALTERSKLASSE 14/15 (U16)

Beachte:

Auch der Einsatz von Tempoläufen gehört zu einem systematischen Lauftraining ...

- >> Ziel des Tempolauf-Trainings ist die Heranführung an höhere Geschwindigkeiten
- >> Deshalb verschiedene Geschwindigkeiten über verschiedene Streckenlängen anbieten

AB DER ALTERSKLASSE 14/15 (U16)

generell gilt:

keine **hochintensiven anaeroben** Trainingsbelastungen

im Schüler- und Jugendalter !!!

ZUSAMMENFASSUNG

Trainingshäufigkeit (Mindestanforderungen)

- >> Talentkader (AK14): 3 bis 4 mal pro Woche
- >> Landeskader 2 (AK15 & 16): 4 bis 5 mal pro Woche
- >> Landeskader 1 (AK17 bis 19): 5 bis 7 mal pro Woche

ZUSAMMENFASSUNG

Wir haben folgende Trainingsmittel zur Auswahl:

- >> Dauerläufe
- >> Tempoläufe
- >> Schnelligkeit (und Koordination)
- >> Schnelligkeitsausdauer
- >> Allgemeine Kraft/Athletik
- >> Semispezifischen Formen der Ausdauer-Entwicklung
- >> Technik-Training anderer LA-Disziplinen
- >> Beweglichkeit und Dehnfähigkeit

ZUSAMMENFASSUNG

Aufgaben:

- 1) Erstellt einen Wochentrainingsplan, in dem diese Trainingsmittel vorkommen!
- 2) Gewichtet die Trainingsmittel nach Stellung der Trainingswoche im Jahresverlauf!
- 3) Welche Probleme treten auf? Welche Fragen bei der Trainingsplanung habt ihr?

Fragen oder Probleme:

>> meldet euch bei uns !!!

KOMBINATION VON TRAININGSMITTELN

Dauerlauf plus ...

- >> 8 km DL-1 plus 40 Minuten Stabilisation/Athletik/Kraft
- >> 10 km DL-1 plus 60 Minuten Dehnung (unter Anleitung !!!)
- >> 6 km DL-1 plus 45 Minuten Spiel (Fußball, Basketball, ...)
- >> 8 km DL-1 plus 20 Minuten Dehnung plus 20 Minuten Hürden-ABC
- >> 6 km DL-1 plus Koordination plus 5 Steigerungsläufe
- >> 8 km DL-1 plus 30 (bis 60) Minuten Schwimmen

Dauerlauf immer mit anderen Trainingsmitteln kombinieren !!!

KOMBINATION VON TRAININGSMITTELN

Schnelligkeit plus ...

- >> EL, Gymnastik, Koordination, Schnelligkeitsprogramm plus 30 (bis 45) Minuten Spielen
- >> EL, Gymnastik, Koordination, Schnelligkeitsprogramm plus 45 Minuten Athletik
- >> EL, Gymnastik, Koordination, Schnelligkeitsprogramm plus 30 Minuten Dehnung
- >> EL, Gymnastik, Koordination, kurze Sprints plus Schnelligkeitsausdauer
- >> EL, Gymnastik, Koordination, kurze Sprints plus Hürden-Training
- >> EL, Gymnastik, Koordination, (kurze Sprints) plus GA-2 Tempoläufe

Eine eigenständige Trainingseinheit pro Woche zur Entwicklung der Schnelligkeit !!!

KOMBINATION VON TRAININGSMITTELN

Was nicht geht >> und was geht ...

>> ~~Dauerlauf plus Schnelligkeit~~

>> Dauerlauf plus Motorik-Läufe bzw. Steigerungen

>> ~~(Spezielle) Kraft plus Tempoläufe~~

>> Neuromuskuläre Aktivierung plus Dauerlauf oder Tempoläufe

>> ~~Schwimmen plus Laufen~~

>> erst Laufen, dann Schwimmen

KONTAKT

Christoph Thürkow

Landestrainer Lauf Nachwuchs

% Badischer Leichtathletik-Verband

Am Fächerbad 5

76131 Karlsruhe

Mobil: 0174 - 20 24 7 26

Mail: thuerkow@bwleichtathletik.de