

**Inhaltsverzeichnis****Ziele und Aufgaben des Aufbautrainings im Block Sprint****KAPITEL 1**

<b>1.1 Einführung .....</b>	<b>12</b>
<b>1.2 Zielsetzung: das bessere Training .....</b>	<b>13</b>
<b>1.3 Einbindung in das langfristige Trainingskonzept .....</b>	<b>15</b>
1.3.1 Bezug zur Schülerleichtathletik .....	16
1.3.2 Bezug zu <i>Jugendleichtathletik BASICS</i> – den Grundprinzipien des Aufbautrainings .....	17
<b>1.4. Inhalte und Aufbau dieses Buches .....</b>	<b>18</b>

**Disziplinenübergreifende Aspekte****KAPITEL 2**

<b>2.1 Einführung Sprinten – was ist das? .....</b>	<b>22</b>
<b>2.2 Sprintphilosophie „Höchstgeschwindigkeit“ .....</b>	<b>23</b>
2.2.1 Beschreibung der Sprinttechnik .....	25
<b>2.3 Das Anforderungsprofil für Sprinter .....</b>	<b>30</b>
2.3.1 Anatomische Voraussetzungen .....	31
2.3.2 Allgemeine Schnelligkeit und Schnellkoordination .....	31
2.3.3 Sprintkraft .....	32
2.3.4 Innervation durch das neuromuskuläre System .....	32
2.3.5 Muskuläre Struktur .....	33
2.3.6 Energetische Aspekte des Sprints .....	34
2.3.7 Motorische Lernfähigkeit .....	36
<b>2.4 Training des Sprinters .....</b>	<b>37</b>
2.4.1 Grundsätze zur Ansteuerung der Sprinttechnik .....	37
2.4.2 Trainingsmittel zur Sprintausbildung .....	41
Koordinationsläufe – Beschleunigungsläufe – Fliegende Sprints – Frequenz- und Frequenz- wechseltraining – Sprint mit Rhythmusaufgaben – Hürdensprints – Starttraining – Sprint-ABC – Kombinationen und Übergänge	
2.4.3 Entwicklung der koordinativen und konditionellen Voraussetzungen .....	54
Koordination – Beweglichkeit und Dehnen – Training der Muskel-Schneneinheiten – Sprintkraft- training - Sprungkraft – Training der ischiocruralen Muskulatur und der Beinbeuger – Die allgemeine athletische Ausbildung – Maximalkrafttraining – Training der Schnelligkeitsausdauer – Allgemeines (aerobes) Ausdauertraining	
<b>2.5 Fazit .....</b>	<b>75</b>

**KAPITEL 3****Kurzsprint**

<b>3.1 Kleine Sprinthistorie</b> .....	78
<b>3.2 Grundlagen des Kurzsprints</b> .....	79
3.2.1. Besonderheiten des 200-Meter-Sprints .....	82
<b>3.3 Die Techniken des Kurzsprints</b> .....	82
3.3.1 Technik des Tiefstarts .....	84
3.3.2 Typische Fehlerbilder .....	90
<b>3.4 Haupttrainingsmittel des jugendlichen Sprinters</b> .....	92
3.4.1 Start- und Reaktionstraining .....	92
3.4.2 Beschleunigungs- und Schnelligkeitstraining .....	94
3.4.3 Ergänzende allgemeine Trainingsinhalte .....	97
<b>3.5 Weiterführende Trainingsinhalte</b> .....	98
<b>3.6 Wettkampfverhalten und Taktik</b> .....	99

**KAPITEL 4****Langsprint**

<b>4.1 Kleine Einführung</b> .....	102
<b>4.2 Grundlagen des Langsprints</b> .....	103
<b>4.3 Technik des Langsprints</b> .....	105
4.3.1 Typische Fehlerbilder .....	106
<b>4.4 Haupttrainingsmittel des jugendlichen Langsprinters</b> .....	107
4.4.1 Führende Rolle der Schnelligkeitsentwicklung .....	107
4.4.2 Schnelligkeitsausdauertraining im Jugendalter .....	110
4.4.3 Ausdauerentwicklung des jugendlichen Langsprinters .....	116
4.4.4 Ergänzende allgemeine Trainingsinhalte .....	117
<b>4.5 Weiterführende Trainingsinhalte</b> .....	118
<b>4.6 Wettkampfverhalten und Renneinteilung</b> .....	119

**Kapitel 5**

<b>5.1 Kleine Einleitung</b> .....	122
<b>5.2 Grundlagen des Hürdensprints</b> .....	123
5.2.1 Höhen und Abstände .....	124
5.2.2 Rhythmus und Technikindex .....	125
5.2.3 Tiefstart-/Beschleunigungsabschnitt .....	126
5.2.4 Hürdenschritt .....	126
5.2.5 Zwischenhürdensprint .....	130
5.2.6 Variable Verfügbarkeit .....	130
<b>5.3 Technik des Hürdensprints</b> .....	131
5.3.1 Typische Fehlerbilder .....	136
<b>5.4 Hürdentraining</b> .....	138
5.4.1 Techniktraining .....	139
5.4.2 Beschleunigungs- und Schnelligkeitstraining .....	146
5.4.3 Hürdenschnelligkeitsausdauer .....	147
5.4.4 Beweglichkeit .....	149
5.4.5 Kraft- und Sprungkrafttraining .....	149
<b>5.5 Weiterführende Trainingsinhalte</b> .....	149
<b>5.6 Weltkampfverhalten</b> .....	150

**Inhaltsverzeichnis****KAPITEL 5****Langhürden****KAPITEL 6**

<b>6.1 Kleine Einleitung</b> .....	154
<b>6.2 Grundlagen des Langhürdensprints</b> .....	154
6.2.1 Basis Flachsprint .....	154
6.2.2 Teilzeiten .....	156
6.2.3 Rhythmus .....	157
<b>6.3 Technik des Langhürdensprints</b> .....	161
6.3.1 Typische Fehlerbilder .....	164
<b>6.4 Langhürdensprint</b> .....	164
6.4.1 Technik, Rhythmus und Schnelligkeit .....	166
6.4.2 Hürdenschnelligkeitsausdauer .....	175
6.4.3 Ausdauertraining für Langsprinter .....	176
6.4.4 Ergänzende grundlegende Trainingsinhalte .....	176
<b>6.5 Weiterführende Trainingsinhalte</b> .....	177
<b>6.6 Weltkampfverhalten</b> .....	177

**KAPITEL 7****Staffellauf**

<b>7.1 Kleine Einleitung</b> .....	180
<b>7.2 Grundlagen des (4 x 100-Meter-)Staffellaufs</b> .....	180
7.2.1 Staffeleignung .....	182
7.2.2 Wechselcharakteristika (4 x 100 Meter) .....	183
7.2.3 Ablaufmarkierung .....	184
<b>7.3 Wechseltechnik</b> .....	185
7.3.1 Ablaufposition .....	185
7.3.2 Ablaufgenauigkeit .....	187
7.3.3 Beschleunigung .....	188
7.3.4 Stabübergabe .....	188
7.3.5 Wechseltechnik in maximaler Geschwindigkeit ..	191
7.3.6 Typische Fehlerbilder .....	194
<b>7.4 Staffeltraining</b> .....	195
7.4.1 Einzeltraining .....	195
7.4.2 Staffelvorbereitungstraining .....	197
7.4.3 Konkretes Wechseltraining .....	199
7.4.4 Partnertraining mit Koinzidenzreaktion .....	199
7.4.5 Staffeltraining im Jahresverlauf .....	200
<b>7.5 Langsprint-Staffeln</b> .....	201
<b>7.6 Staffel-Wettkämpfe</b> .....	202

**Inhaltsverzeichnis****KAPITEL 8****Trainingsplanung und -periodisierung**

<b>8.1 Grundsätze der langfristigen Trainingsplanung . . . . .</b>	<b>207</b>
8.1.1 Nachwuchstraining ist Voraussetzungstraining . . . . .	207
8.1.2 Periodisierung des Trainingsjahres . . . . .	208
8.1.3 Belastung und Erholung . . . . .	212
8.1.4 Alters- bzw. Entwicklungsgemäßheit der Trainingsbelastung . . . . .	214
8.1.5 Training als Steuerungsprozess . . . . .	215
<b>8.2 Konkrete Jah restrainingsplanung . . . . .</b>	<b>216</b>
8.2.1 Grobgliederung des Trainings- und Wettkampfjahres . . . . .	216
8.2.2 Operativplan – Schritte der Trainingsplanung . . . . .	218
<b>8.3 Exemplarische Wochentrainingspläne       der Disziplinen . . . . .</b>	<b>219</b>
8.3.1 Wochentrainingspläne Kurzsprint . . . . .	222
8.3.2 Wochentrainingspläne Langsprint . . . . .	230
8.3.3 Wochentrainingspläne Kurzhürden . . . . .	238
8.3.4 Wochentrainingspläne Langhürden . . . . .	244

**Protokollierung des Trainings****KAPITEL 9**

<b>9.1 Systematische Protokollierung . . . . .</b>	<b>250</b>
<b>9.2 Das Trainingstagebuch . . . . .</b>	<b>253</b>

**Testparameter für die Sprintdisziplinen****KAPITEL 10**

<b>10.1 Testübungen . . . . .</b>	<b>256</b>
-----------------------------------	------------

**Zur Umsetzung des Rahmentrainingsplans****KAPITEL 11**

<b>11.1 Trainieren mit Vision . . . . .</b>	<b>262</b>
---	------------

Tempolauftabellen . . . . .	264
Glossar . . . . .	268
Literatur . . . . .	271