

1.1 Einführung	12
1.2 Zielsetzung: das bessere Training	15
1.3 Einbindung in das langfristige Trainingskonzept	15
1.3.1 Bezug zur Schülerleichtathletik	17
1.3.2 Bezug zu <i>Jugendleichtathletik BASICS</i> – den Grundprinzipien des Aufbautrainings	19
1.4. Inhalte und Aufbau dieses Buches	20

Grundlagen von Laufen und Gehen

2.1 Einführung: Laufen und Gehen – was ist das?	24
2.2 Leistungsvoraussetzungen im Laufen und Gehen	24
2.2.1 Ausdauer	25
2.2.2 Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer	34
2.2.3 Koordination, Lauftechnik, Laufökonomie	40
2.2.4 Körperliche Fitness	46
2.2.5 Psychische Eignung	49
2.2.6 Renngestaltung und Taktik	50
2.2.7 Trainingslager/Höhentraining	53
2.2.8 Rahmenbedingungen und Ausrüstung	54
2.3 Das Training von Läufern und Gehern	55
2.3.1 Trainingsverfahren zur Entwicklung der Ausdauer	57
2.3.2 Training von Koordination und Schnelligkeit	68
2.3.3 Training von Schnelligkeits- und Kraftausdauer	80
2.3.4 Die allgemein-athletische Ausbildung	84
2.4 Bedeutung von Ernährung und Regeneration	87
2.5 Individuelle Leistungsdiagnostik	90

Inhaltsverzeichnis

KAPITEL 3

Mittelstreckenlauf

3.1 Kleine Einführung	100
3.2 Grundlagen des Mittelstreckenlaufs	101
3.2.1 Grundschnelligkeit und Unterdistanzleistung als limitierende Faktoren	101
3.2.2 Differenzierung gemäß der Eingangsvoraussetzungen ..	102
3.3 Haupttrainingsmittel des jugendlichen Mittelstrecklers	107
3.3.1 Schnelligkeits- und Kraftausdauer	107
3.3.2 Schnelligkeit	108
3.3.3 Athletik und Kraft	110
3.3.4 Ausdauer	112
3.4 Wettkampfverhalten, Renneinteilung und Taktik ..	112
3.4.1 Aufwärmen	112
3.4.2 Rennverlauf und Taktik	113
3.5 Mittelstreckenstaffeln	115
3.6 Weiterführende Trainingsmittel im Anschlusstraining	116

KAPITEL 4

Langstreckenlauf

4.1 Kleine Einführung	122
4.2 Grundlagen des Langstreckenlaufs	122
4.3 Haupttrainingsmittel des jugendlichen Langstrecklers	128
4.3.1 Ausdauer	128
4.3.2 Schnelligkeitsausdauer	134
4.3.3 Schnelligkeit und Laufökonomie	134
4.3.4 Athletik und Kraft	135
4.4 Wettkampfverhalten	136
4.4.1 Aufwärmen	136
4.4.2 Wettkampfgestaltung	137
4.5 Besonderheiten im Straßen- und Crosslauf	138
4.5.1 Crosslauf	138
4.5.2 Straßenlauf	138
4.6 Weiterführende Trainingsmittel im Anschlusstraining	139

Inhaltsverzeichnis

Hindernislauf**KAPITEL 5**

5.1 Kleine Einführung	144
5.1.1 Grundlagentraining	145
5.2 Grundlagen des Hindernislaufs	146
5.2.1 Anforderungen an den Hindernisläufer	146
5.2.2 Techniken	148
5.3 Haupttrainingsmittel für den jugendlichen Hindernisläufer	159
5.3.1 Techniktraining	159
5.3.2 Entwicklung der Ausdauer	166
5.3.3 Kraftausdauer	168
5.3.4 Schnelligkeitsausdauer	169
5.3.5 Verbesserung der allgemein-athletischen Voraussetzungen	169
5.4 Wettkampfgestaltung im Hindernislauf	173
5.5 Weitergehende Trainingsmittel im Anschlusstraining	175

Gehen**KAPITEL 6**

6.1 Kleine Einführung	178
6.2 Grundlagen des Gehens	184
6.2.1 Leistungsbestimmende Einflussfaktoren	184
6.2.2 Technik und Ausführungsbestimmungen des Gehens	184
6.3 Haupttrainingsmittel für das Gehen	192
6.3.1 Gehausdauer	192
6.3.2 Gehtechnik und -schnelligkeit	199
6.3.3 Athletiktraining des Gehers	202
6.4 Wettkampfverhalten	206
6.5 Weitergehende Trainingsmittel im Anschlusstraining	206

Inhaltsverzeichnis

KAPITEL 7

Trainingsplanung und -periodisierung

7.1 Allgemeine Hinweise	210
7.1.1 Training als Steuerungs- und Regelungsprozess	211
7.1.2 Nachwuchstraining ist Voraussetzungstraining	212
7.2 Grundsätze der Trainingsplanung	214
7.2.1 Der langfristige Leistungsaufbau	216
7.2.2 Das mehrjährige Aufbautraining	216
7.2.3 Periodisierung im Jahresaufbau bzw. Makrozyklus	219
7.2.4 Exemplarische Jahresplanung und Tempotabellen	225
7.2.5 Belastungsmodulation im Mesozyklus	238
7.3 Exemplarische Wochentrainingspläne der Disziplinen	239
7.3.1 Wochentrainingspläne Mittelstrecke U18	240
7.3.2 Wochentrainingspläne Mittelstrecke U20	242
7.3.3 Wochentrainingspläne Langstrecke U18	246
7.3.4 Wochentrainingspläne Langstrecke U20	248
7.3.5 Wochentrainingspläne Hindernislauf U18	252
7.3.6 Wochentrainingspläne Hindernislauf U20	254
7.3.7 Wochentrainingspläne Gehen U18	258
7.3.8 Wochentrainingspläne Gehen U20	260
7.4 Wettkampflehre	264

KAPITEL 8

Protokollierung des Trainings

8.1 Systematische Protokollierung	270
8.2 Trainingstagebuch	273

KAPITEL 9

Kennziffern bzw. Zubringerleistungen

9.1 Kennziffern	276
------------------------------	------------

KAPITEL 10

Zur Umsetzung des Rahmentrainingsplans

10.1 Duale Karriere	280
10.2 Der Trainer, ein Pädagoge!	280
10.3 Coaching im Wettkampf	282
10.4 Trainieren mit Visionen	283

Glossar	284
----------------------	------------

Literatur	286
------------------------	------------