

INHALT

VORWORT

A)	TALENT UND WILLEN SIND VORAUSSETZUNG FÜR AUSSERGEWÖHNLICHE LEISTUNGEN	10
B)	AUSBILDUNGSAUFGABEN IM JUGENDLAUFTRAINING: TALENT-BEGABTEBNEREICH.....	14
C)	AUSBILDUNGSAUFGABE NUMMER EINS: „LEICHT“-LAUFTECHNIK.....	16
D)	DER WEG VOM NACHWUCHS- ZUM LAUFPROFI.....	18

KAPITEL 1

ZUR TRAININGSMETHODIK FÜR DAS LAUFNACHWUCHSTRAINING26

1.1	ES IST EIN LANGER WEG BIS ZUR PERSÖNLICHEN HÖCHSTLEISTUNG	29
1.2	DIE MUSKELSTRUKTUR SAGT DIR, OB DU BESSER MITTEL- ODER LANGSTRECKER WIRST	33
1.3	DREI GROSSE ENERGIESYSTEME BRAUCHST DU FÜR SCHNELLERES LAUFEN.....	35
1.4	DIE ATMUNG SICHERT DIE SAUERSTOFFVERSORGUNG.....	41
1.5	VIER FAKTOREN SIND FÜR DIE AUSDAUERQUALITÄT ZUSTÄNDIG	44
1.6	OHNE LAKTAT GEHT ES AUCH BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN NICHT.....	49
1.7	BIS DIE HOCHLEISTUNGSPUMPE OPTIMAL ARBEITET, BRAUCHT ES ZEIT	50
1.8	BELASTUNG UND ERHOLUNG SIND FÜR DEN LEISTUNGSFORTSCHRITT BEDEUTEND	55
1.9	DEN MOTOR „FRISIEREN“ UND DAS CHASSIS SCHON FRÜH VERSTÄRKEN.....	58
1.10	NICHT AUSREICHEND BEANSPRUCHTE SYSTEME ENTWICKELN SICH NICHT ODER BILDEN SICH ZURÜCK.....	62
1.11	OHNE ZUTATEN IST EIN REZEPT NUTZLOS	64
1.12	DIE AEROBE KAPAZITÄT ERFORDERT MEHR GESCHWINDIGKEIT ALS DIE AEROBE SCHWELLE	66
1.13	KTP – EIN KOMPLEX-TEST-PROGRAMM BEGLEITET DAS TRAINING JUNGER LÄUFER.....	70

KAPITEL 2

SCHÜLERLAUFTRAINING78

2.1	SCHÜLER SIND KEINE JUNGEN ERWACHSENEN.....	78
2.2	ANAEROBE BELASTUNGEN SOLLTEN BESTANDTEIL DER AUSBILDUNG SEIN	79
2.3	MIT DEM LÄUFERNACHWUCHS HEUTE SCHON FÜR MORGEN TRAINIEREN.....	80
2.4	JUGENDTRAINING MUSS VOR ALLEM AUF SCHNELLERES LAUFEN VORBEREITEN.....	83

TRAININGSPRAXIS LAUFEN II

2.5	DEN MOTOR (SPORTHERZ) ENTWICKELN UND FÜNF GÄNGE NUTZEN.....	85
2.6	WUNDERKINDER – TALENTES – GOLDKÖRNCHEN – GENIES.....	88
2.7	DER TRAINER IST DIE WICHTIGSTE BEZUGSPERSON FÜR JUNGE ATHLETEN.....	90
2.8	TALENTSUCHE – TALENTERKENNUNG – TALENTAUSBILDUNG.....	92
2.9	KOMPLEXES LAUFTRAINING VON ANFANG AN.....	96
2.10	JUNGE LAUFTALENTES BRAUCHEN AUSDAUER, KRAFT, TEMPO UND LEIDENSCHAFT	98

KAPITEL 3

SCHÜLERLAUFTRAINING FÜR TALENTES 104

3.1	DAS TRAINING DER JÜNGSTEN BEGINNT MIT EINER PRÜFUNG AUF HERZ UND NIEREN	105
3.2	ES GIBT AUCH EINE TRAININGSMETHODIK FÜRS SCHÜLERALTER.....	109
3.3	TRAININGSPRAXIS: BASISTRAINING FÜR JUNGE LAUFTALENTES	111
3.4	VIELSEITIGE, ALTERSGERECHTE, AUSBILDUNGSABHÄNGIGE WETTKAMPFTEILNAHME	117
3.5	FÜR TALENTES FRÜHZEITIGER DIE WEICHEN STELLEN – ANLAGEN WEISEN DEN WEG.....	120
3.6	SCHNELLIGKEITS- UND AUSDAUERTYPEN	121
3.7	GRUNDLAGENTRAINING (10-13 JAHRE) SOLL DAS AUFBAUTRAINING VORBEREITEN.....	127
3.8	SCHNELLIGKEIT UND AUSDAUER SIND GLEICHERMASSEN WICHTIG.....	130
3.9	QUALITÄTS-GRUNDLAGENTRAINING BEREITET AUF DAS JUGENDTRAINING VOR.....	131
3.10	SCHÜLERN ZUERST DIE BESTE TECHNIK FÜR SPÄTER VERMITTELN	135
3.11	ZUR ROLLE DER AUSDAUER IN EINEM KOMPLEXEN SCHÜLERTRAINING	137
3.12	SPRINTTRAINING IM SCHÜLERALTER.....	144
3.13	KINDER WOLLEN SIEGEN – TRAINER MÜSSEN ES IHNEN BEIBRINGEN	147
3.14	FAZIT – SCHÜLERAUFBAUTRAINING	150

KAPITEL 4

ALLGEMEINE UND SPEZIELLE ATHLETISCHE AUSBILDUNG 154

4.1	ATHLETIK, GANZKÖRPERKRAFT, BEWEGLICHKEIT	154
4.2	IM AUFBAUTRAINING BEGINNT DIE SPEZIALISIERUNG	158
4.3	BEWEGLICHKEIT VERBESSERT NICHT NUR DIE LAUFÖKONOMIE	161
4.4	KRAFTGEWINN DURCH VIELFÄLTIGE ÜBUNGEN GEGEN WIDERSTÄNDE	163
4.5	ZIELGERICHTETE ATHLETIKAUSBILDUNG AUCH MIT GEWICHTSMANSCHETTEN	168
4.6	MIT HANDHANTELN DIE „ATHLETIK“ SCHON FRÜH GEZIELT VERBESSERN	171
4.7	10 MEDIZINBALLÜBUNGEN FÜR LÄUFER.....	174
4.8	EIN STARKES „ZENTRUM“ IST VORAUSSETZUNG FÜR ERFOLGE	175

INHALT

4.9	DIE FÜSSE SIND DER LÄUFER HÖCHSTES GUT?	181
4.10	VOR DEM EINSATZ VON BARFUSSSCHUHEN	
	ZUERST DAS GEHIRN MIT DEN FÜSSEN VERBINDEN	185
4.11	VORFUSS MIT ZEHEN – FUSSGEWÖLBE – FUSSGELENK – ACHILLESSEHNE.....	187

KAPITEL 5

TRAININGSMETHODIK IM NACHWUCHSLEISTUNGSTRAINING LAUF 190

5.1	DIE AEROBE KAPAZITÄT IST AUCH FÜR LAUFTALENTE DER SCHLÜSSEL FÜR MEHR	193
5.2	DEIN GENETISCHES SCHICKSAL IST NUR EIN BESTANDTEIL DER MÖGLICHEN PERSPEKTIVE	199
5.3	SCHWERPUNKTE DER SPORTLICHEN AUSBILDUNG IN DEN JUGENDMITTEL- UND -LANGSTRECKEN DISziPLINEN	201
5.4	DIE ZWEITE PHASE DES NACHWUCHSLEISTUNGSTRAININGS (2-3 JAHRE).....	206
5.5	WENN U-18- UND U-20-HÖHEPUNKTE ZIELE WERDEN.....	217
5.6	LAUFTeCHNIK – EIN WICHTIGER FAKTOR DER LEISTUNGSSTRUKTUR.....	218
5.7	ZUR LAUFTeCHNIKAUSBILDUNG UND LAUFÖKONOMIE IN DER NACHWUCHSAUSBILDUNG	220
5.8	IM NACHWUCHSTRaining AUCH DEN UMGANG MIT DEN PAUSEN LEHREN – GEHPAUSEN, TRABPAUSEN, LAUPAUSEN	224
5.9	ZUR ENTWICKLUNG DER SCHNELLIGKEIT	226
5.10	OVERSPEEDTRAINING ALS BESTANDTEIL DER VORBEREITUNG VON 400-/800-M-TYPEN	233
5.11	ZUR ENTWICKLUNG DER SPEZIELLEN KRAFTFÄHIGKEITEN	235
5.12	AUCH VERTIKALE UND HORIZONTALE SPRÜNge MACHEN LÄUFER SCHNELLER	245
5.13	ZUR ENTWICKLUNG DER AEROBEN AUSDAUER.....	249
5.14	ZUR ENTWICKLUNG DER DISziPLINSPEZIFISCHEN AUSDAUER.....	256
5.15	BELASTUNGSRICHTWERTE FÜR TALENTe IM JUGENDLAUfTRAINING	264

KAPITEL 6

DIE MITTELSTRECKEN IM JUGENDLAUfTRAINING 270

6.1	FÜR 800-M-TALENTe IST DIE 400-M-LEISTUNG EIN SCHLÜSSEL.....	270
6.2	SCHNELLIGKEIT – SA – HANTELKRAFT UND EXPLOSIVE SPRÜNge	276
6.3	SCHNELLIGKEIT UND SCHNELLIGKEITSENTWICKLUNG	279
6.4	Mittelstreckentalente müssen FrüH SCHNELL TRAINIEREN	285
6.5	SCHNELLKRAFTENTWICKLUNG FÜR DIE SCHNELLEN LAUfDISziPLINEN.....	289

TRAININGSPRAXIS LAUFEN II

6.6	SCHNELLKRAFT MUSS MITTEL ZUM ZWECK (VORTIEB) SEIN.....	291
6.7	DIE 800 M UND IHRE SONDERSTELLUNG INNERHALB DER LAUFDISziPLINEN.....	294
6.8	DIE VO ₂ MAX ENTWICKELT SICH DURCH „HARTE ARBEIT“	299
6.9	SCHNELLKRAFT, „MAXIMALE“ KRAFT UND SPEZIELLE KRAFTAUSDAUER.....	304
6.10	ÜBER SCHRITTLÄNGEN, SCHRITTFREQUENZEN UND KURZE BODENKONTAKTE	306
KAPITEL 7		
DIE LANGSTRECKEN IM JUGENDLAUFTRAINING.....		310
7.1	WER EINE HOHE ANGEBORENE AEROBE KAPAZITÄT HAT, WIRD LANGSTRECKLER	310
7.2	DIE VIER GE SCHWINDIGKEITSBEREICHE IM JUGENDLANGSTRECKENTRAINING	313
7.3	3.000 M – EINE OPTIMALE STRECKE ZUM EINSTIEG IN DIE LANGSTRECKE IM JUGENDALTER.....	316
7.4	EMPFEHLUNGEN FÜR NACHWUCHSLANGSTRECKLER.....	319
7.5	ZUM MEHRJAHRESAUFBAU JUNGER LANGSTRECKLER.....	323
7.6	AEROBES QUALITÄTSTRAINING IST VORAUSSETZUNG FÜR DEN LEISTUNGSFORTSCHRITT ...	326
7.7	LANGSTRECKENTALENTEN BRAUCHEN KRAFT UND SCHNELLIGKEIT.....	329
7.8	AUFGABENKATALOG ZUR LEISTUNGSOPTIMIERUNG FÜR LÄUFER.....	338
7.9	WENN TALENTEN LANGSTRECKLER WERDEN WOLLEN.....	343
KAPITEL 8		
DAS NACHWUCHSHINDERNISTRAINING.....		348
8.1	HINDERNISSPEZIALISIERUNG ERFORDERT EIN ANSPRUCHSVOLLES LANGSTRECKENNIVEAU	348
8.2	BESONDERHEITEN, TECHNIK UND TRAINING IM HINDERNISLAUF	355
8.3	DAS TRAINING DES JUGENDLICHEN HINDERNISLÄUFERS.....	360
8.4	ZUR AUSBILDUNG VON NACHWUCHSHINDERNISLÄUFERN.....	364
8.5	U-20-TALENTEN ORIENTIEREN SICH AM U-20-HINDERNISREKORD	368
KAPITEL 9		
JAHRESPLANUNG (MESOZYKLEN) IM JUGENDLAUFTRAINING.....		374
9.1	JAHRESPLANUNG (MESOZYKLEN) JUGENDLAUFTRAINING.....	374
9.2	BELASTUNGSANFORDERUNGEN IM JUGENDLAUFTRAINING.....	378
9.3	MUSTERWOCHENPLÄNE MITTEL- UND LANGSTRECKE.....	379
KAPITEL 10		
WETTKAMPFLEHRE.....		382

INHALT

10.1 TAKTIKAUSBILDUNG – REKORD- UND SIEGTAKTIK	382
10.2 AM BESTEN REKORD- UND SIEGTAKTIK BEHERRSCHEN	386
10.3 VORWETTKAMPFDETAILS SIND BESTANDTEIL DER WETTKAMPFVORBEREITUNG.....	388
KAPITEL 11	
DER STRASSENLAUF IM JUGENDLAUFTRAINING	392
11.1 ANLAGEN WEISEN DEN WEG – FRÜHZEITIGER DIE WEICHEN STELLEN	393
11.2 AUCH DIE AEROBE KAPAZITÄT IST ERBGUT!	395
11.3 HAUPTAUFGABEN DER SPORTLICHEN AUSBILDUNG	398
11.4 DURCH LANGE LÄUFE UND EIN STÄRKERES CHASSIS SCHNELLER VORANKOMMEN	405
11.5 EINSTIEG INS HÖHENTRAINING IM SANFTEN REIZKLIMA UM 1.000 M	408
KAPITEL 12	
IM SOMMER MÜSSEN DIE BESTZEITEN KOMMEN	412
12.1 IN DEN SOMMERMONATEN DIE TRAININGSLEHRE FÜR DEN NACHWUCHS NICHT AUSSETZEN	412
12.2 REGELMÄSSIG DIE BODENBELÄGE WECHSELN.....	414
12.2 TRAININGSWETTKÄMPFE – QUALIFIKATIONEN – WETTKAMPFHÖHEPUNKTE.....	417
12.3 PRAXISERPROBTE GESTALTUNG VON WETTKAMPFWOCHEN.....	420
KAPITEL 13	
REGENERATION – MOTIVATION UND ERNÄHRUNG FRÜH VERMITTELN	424
13.1 AUFBAUTRAINING UND KOMPLEXE REGENERATION.....	425
13.2 DEM LÄUFERNACHWUCHS DIE LEISTUNGSSPORTERNÄHRUNG NÄHERBRINGEN	427
13.3 EIN KOMPLEXES TRAINING ERFORDERT AUCH EINE KOMPLEXE ERNÄHRUNG	431
13.4 KÄLTE UNTERSTÜTZT DIE SCHNELLERE REGENERATION.....	432
13.5 SCHNELLER WIEDER FIT NACH VERLETZUNGEN.....	434
13.6 SELBSTVERTRAUEN ERARBEITEN – ANGST BESIEGEN – NIEDERLAGEN ERWARTEN	436
13.7 SPORTLER, DIE SIEGEN WOLLEN, MÜSSEN AUF NIEDERLAGEN VORBEREITET SEIN	438
13.8 SELBSTGESPRÄCHE – SAGE DIR, DASS DU ES SCHAFFST	441
ANHANG	
LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS/ERGÄNZENDE LITERATUR	446
ERLÄUTERUNGEN DER WICHTIGSTEN TERMINI.....	450
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	452
BILDNACHWEIS	454