

INHALT

VORWORT

- A) TALENT UND WILLEN SIND VORAUSSETZUNG FÜR AUSSERGEWÖHNLICHE LEISTUNGEN 10
- B) AUSBILDUNGSAUFGABEN IM JUGENDLAUFTRAINING: TALENT-BEGABTENBEREICH..... 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 LANGSTRECKLER 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 – TALENTE – GOLDKÖRNCHE – 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 LAUFTALENTE BRAUCHEN AUSDAUER, KRAFT, TEMPO UND LEIDENSCHAFT | 98 |

KAPITEL 3

SCHÜLERLAUFTRAINING FÜR TALENTE 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 LAUFTALENTE..... | 111 |
| 3.4 | VIELSEITIGE, ALTERSGERECHTE, AUSBILDUNGSABHÄNGIGE WETTKAMPFTEILNAHME | 117 |
| 3.5 | FÜR TALENTE 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 |

| | | |
|------|--|-----|
| 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, LAUFPAUSEN | 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 GESCHWINDIGKEITSBEREICHE 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 | LANGSTRECKENTALENTE BRAUCHEN KRAFT UND SCHNELLIGKEIT | 329 |
| 7.8 | AUFGABENKATALOG ZUR LEISTUNGsoPTIMIERUNG FÜR LÄUFER..... | 338 |
| 7.9 | WENN TALENTE 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-TALENTE 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

| | | |
|------|--|-----|
| 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 |