

Ziele und Aufgaben des Aufbautrainings im Block Sprint

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

Disziplinenübergreifende Aspekte

2.1	Einführung Sprinten – was ist das?	22
2.2	Sprintphilosophie „Höchstgeschwindigkeit“	23
2.2.1	Beschreibung der Sprinttechnik	25
2.3	Das Anforderungsprofil für Sprinter	30
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
2.4	Training des Sprinters	37
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-Sehneneinheiten – Sprintkraft- training – Sprungkraft – Training der ischiocruralen Muskulatur und der Beinbeuger – Die allgemeine athletische Ausbildung – Maximalkrafttraining – Training der Schnelligkeitsausdauer – Allgemeines (aerobes) Ausdauertraining	
2.5	Fazit	75

Kurz sprint

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

Langsprint

4.1	Kleine Einführung	102
4.2	Grundlagen des Langsprints	103
4.3	Technik des Langsprints	105
4.3.1	Typische Fehlerbilder	106
4.4	Haupttrainingsmittel des jugendlichen Langsprinters	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
4.5	Weiterführende Trainingsinhalte	118
4.6	Wettkampfverhalten und Renneinteilung	119

5.1	Kleine Einleitung	122
5.2	Grundlagen des Hürdensprints	123
5.2.1	Höhen und Abstände	124
5.2.2	Rhythmus und Technikindex	125
5.2.3	Tiefstart-/Beschleunigungsabschnitt	126
5.2.4	Hürdenschrift	126
5.2.5	Zwischenhürdensprint	130
5.2.6	Variable Verfügbarkeit	130
5.3	Technik des Hürdensprints	131
5.3.1	Typische Fehlerbilder	136
5.4	Hürdentraining	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
5.5	Weiterführende Trainingsinhalte	149
5.6	Wettkampfverhalten	150

Langhürden

6.1	Kleine Einleitung	154
6.2	Grundlagen des Langhürdensprints	154
6.2.1	Basis Flachsprint	154
6.2.2	Teilzeiten	156
6.2.3	Rhythmus	157
6.3	Technik des Langhürdensprints	161
6.3.1	Typische Fehlerbilder	164
6.4	Langhürdensprint	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
6.5	Weiterführende Trainingsinhalte	177
6.6	Wettkampfverhalten	177

Staffellauf

7.1	Kleine Einleitung	180
7.2	Grundlagen des (4 x 100-Meter-)Staffellaufs	180
7.2.1	Staffeleignung	182
7.2.2	Wechselcharakteristika (4 x 100 Meter)	183
7.2.3	Ablaufmarkierung	184
7.3	Wechseltechnik	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
7.4	Staffeltraining	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
7.5	Langsprint-Staffeln	201
7.6	Staffel-Wettkämpfe	202

Trainingsplanung und -periodisierung

8.1 Grundsätze der langfristigen Trainingsplanung	207
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
8.2 Konkrete Jahrestrainingsplanung	216
8.2.1 Grobgliederung des Trainings- und Wettkampffjahres	216
8.2.2 Operativplan – Schritte der Trainingsplanung	218
8.3 Exemplarische Wochentrainingspläne der Disziplinen	219
8.3.1 Wochentrainingspläne Kurz sprint	222
8.3.2 Wochentrainingspläne Langsprint	230
8.3.3 Wochentrainingspläne Kurzhürden	238
8.3.4 Wochentrainingspläne Langhürden	244

Protokollierung des Trainings

9.1 Systematische Protokollierung	250
9.2 Das Trainingstagebuch	253

Testparameter für die Sprintdisziplinen

10.1 Testübungen	256
-------------------------	------------

Zur Umsetzung des Rahmentrainingsplans

11.1 Trainieren mit Vision	262
-----------------------------------	------------

Tempolauf tabellen	264
Glossar	268
Literatur	271