

Gedanken zu unterschiedlichen trainingsmethodischen Ansätzen im Langsprint

Im Disziplinblock „Sprint“ nehmen die 400 Meter und 400-Meter-Hürden eine besondere und herausgehobene Stellung ein: Um über diese Distanzen erfolgreich sein zu können, benötigen Sportler nicht nur hohe Schnelligkeitsvoraussetzungen, sondern auch ausgeprägte Ausdauer-/Schnelligkeitsausdauerfähigkeiten, die über die 100 Meter, 200 Meter, 100- und 110-Meter-Hürden nur eine deutlich untergeordnete Rolle spielen.

In diesem Sinne erfordert das 400-Meter-Training auch eine andersartige eigenständige Trainingskonzeption im Vergleich zum Kurz sprint.

Die große trainingsmethodische Herausforderung des Langsprints kann wie folgt formuliert werden:

Wie kann ich Schnelligkeit über viele Jahre verbessern und weiterentwickeln und mir dabei gleichzeitig immer höhere Ausdauerfähigkeiten erarbeiten?

Nachfolgende sind einige Gedanken zu unterschiedlichen Trainingskonzepten bzw. unterschiedlichen trainingsmethodischen Ansätzen/Herangehensweisen formuliert.

Die so genannte „Blockperiodisierung“ wurde theoretisch vom russischen Wissenschaftler Vladimir Issurin in den 80-er-Jahren entwickelt und wird trainingspraktisch aktuell mit großem Erfolg im Bereich des HLV durch Cheftrainer Kurz sprint David Corell angewandt.

Es scheint also lohnenswert, einen Blick darauf zu werfen, inwieweit eine solche Blockperiodisierung auch im Langsprint Anwendung finden könnte.

„Klassische“ Trainingsmethodik

Dieses Konzept sieht vor, dass alle relevanten Trainingsmittel/Trainingsinhalte mindestens 1 x in jedem Mikrozyklus (der in der Regel eine Dauer von sieben Tagen hat) eingesetzt werden.

<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>
Kraft	nl-Läufe	Schnelligkeit	Ruhetag	Technik	Schnelligkeitsausdauer	Ruhetag

Die Vorteile einer solchen Trainingskonzeption sind:

- dieses Trainingssystem lässt sich gut auch mit größeren Gruppen realisieren.
- dieses Trainingssystem kann an Trainingszeiten/Verfügbarkeit von Trainingsstätten angepasst werden.

Der Nachteil dieses Trainingssystems liegt in der fehlenden Individualisierung und der relativen Gleichförmigkeit des Trainings. Diese Gleichförmigkeit lässt keine Belastungsspitzen im Sinne einer intensiveren Ausprägung einzelner konditioneller Eigenschaften zu. Somit ist auch keine Anpassung auf einem sehr hohen Fähigkeits- und Fertigniveau zu erwarten.

„Langsprint-Training in Blöcken“

Eine angepasste Trainingsmethodik, die die Erkenntnisse von Issurin berücksichtigt, nutzt die so genannten „Resteffekte“ nach Beendigung des Trainings, um deutliche Trainingsakzente in einem einzigen konditionellen Bereich zu setzen und dadurch in diesem Bereich durch die höheren Umfänge eine bessere Anpassung bzw. eine Anpassung auf höherem Niveau zu erreichen.

Trainingsblöcke dauern dann in etwa 10 bis 14 Tage und haben einen klar definierten Schwerpunkt als (fast) alleinigen Trainingsinhalt:

- aerobe Grundlagenausdauer
- Schnelligkeit / maximale Schnelligkeit
- Schnelligkeitsausdauer / anaerobe laktazide wettkampfspezifische Ausdauer

Über die Dauer der einzelnen Blöcke kann individueller auf Stärken/Schwächen der Sportler eingegangen werden, in dem auf individuell unterschiedliche Adaptationszeiten Rücksicht genommen wird.

Der große Nachteil dieses Trainingssystems resultiert genau aus seinem Vorteil: Jeder Sportler trainiert dann nach individuellen Schwerpunkten individuelle Programme, und ein gemeinsames Training in der Gruppe wird nur noch selten möglich.

Nachfolgend eine beispielhafte exemplarische Verteilung der Trainingsinhalte bei einer Trainingsorganisation in Blöcken mit unterschiedlichen stark akzentuierten Trainingsschwerpunkten:

1.) Schwerpunkt „Verbesserung der aeroben Ausdauer“ [Dauer = 1 Woche]

<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>
Kraft	regenerativer Dauerlauf	nl-Läufe (kurze Läufe)	Ruhetag	Technik / Athletik	nl-Läufe (lange Läufe)	Ruhetag bzw. semi-spezifisches Training

2.) Schwerpunkt „Entwicklung der maximalen Sprintschnelligkeit“ [Dauer = 2 Wochen]

<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>
Kraft	Ruhetag	Schnelligkeit	Ruhetag	Beschleunigung	Technik	Ruhetag
<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>
Kraft	Ruhetag	Schnelligkeit	Ruhetag	Beschleunigung	Technik	Ruhetag

3.) Schwerpunkt „Entwicklung der wettkampfspezifischen laktazid-anaeroben Ausdauer“ [Dauer = 2 Wochen]

<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>
Kraft	nl-Läufe (Mischung aus kurzen und langen Distanzen)	regenerativer Dauerlauf	Tempo-läufe (kurze Strecken)	Ruhetag	Tempo-läufe (kurze und mittlere Strecken)	Ruhetag
<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>
Kraft	nl-Läufe (Mischung aus kurzen und langen Distanzen)	regenerativer Dauerlauf	Tempo-Läufe (mittlere Strecken)	Ruhetag	Temp-Läufe (kurze und lange Strecken)	Ruhetag

Die „klassische Trainingsmethodik“ kann sehr gut bei größeren Trainingsgruppen und im Altersbereich der U18 eingesetzt werden.

Eine „Trainingsorganisation in Blöcken“ ist als Leistungsreserve im langfristigen mehrjährigen Trainingsprozeß des Nachwuchsleistungssports zu sehen und sollte daher den U23- und U20-Altersklassen vorbehalten bleiben.

Robert Schieferer