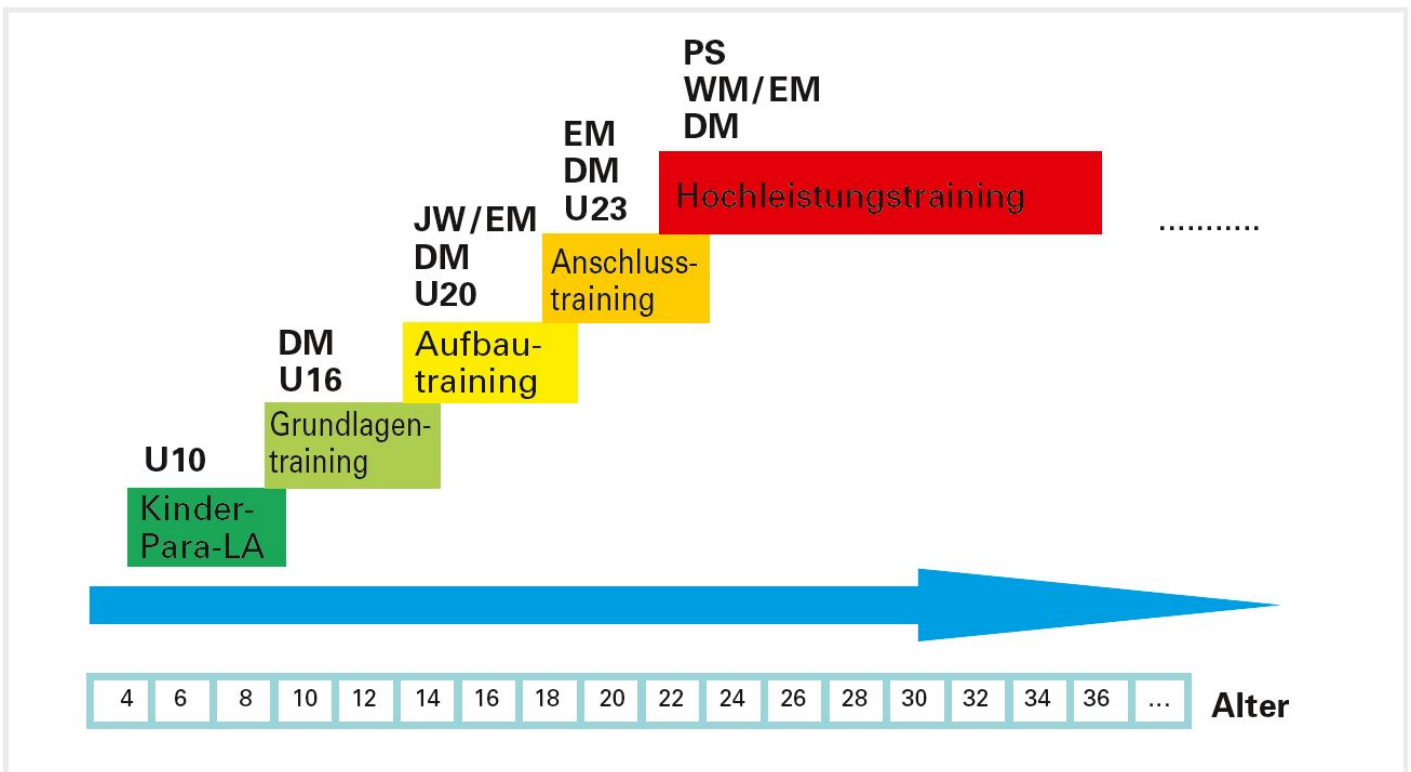


# 7.1 | DER LANGFRISTIGE LEISTUNGSaufbau

Schon zuvor in Kap. 4 wurde auf die Langfristigkeit des Trainingsaufbaus hingewiesen. Als zentrale Aspekte für die deutsche, aber auch internationale Leichtathletik wurden dabei

- das Fertigungsprinzip
- Nachwuchstraining als Voraussetzungstraining
- die Zentralstellung der Trainingsgruppe

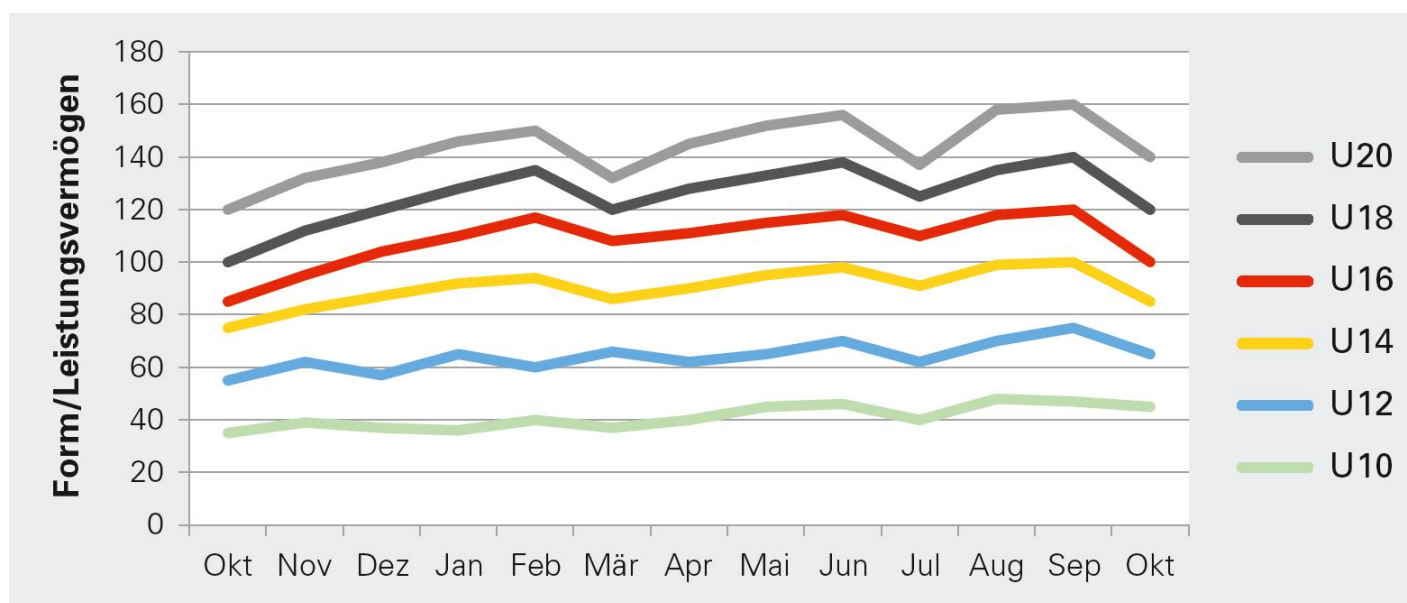
... herausgearbeitet. Als viertes Kriterium wurde die Langfristigkeit des Trainingsaufbaus mit mehreren, aufeinander aufbauenden mehrjährigen Trainingsetappen dargestellt (Abb. 7.1). Den Trainingsetappen wurden bestimmte Aufgaben zugewiesen, die sukzessive aufeinander aufbauen, auf das Erreichen von Spitzenleistungen im Erwachsenenalter und deren möglichst langen Erhalt hin ausgerichtet sind.



**Abb. 7.1** Mehrjährige Ausbildungsetappen mit nationalen und internationalen Höhepunkten

## 7.1.1 Natürliche Leistungszuwächse bis zum Ende der Pubertät

Während man in der Kinderleichtathletik noch einzelne Wettkampfschwerpunkte kurzfristig vorbereitet, so dass Belastung und sportliche Form jeweils zu diesen Veranstaltungen ansteigen und danach auch wieder abnehmen, dabei die Leistungsfähigkeit insgesamt niedrig ist und sich die Hochs und Tiefs kaum unterscheiden, ist das Grundlagentraining in der Halb- und Ganzjahresplanung durch eine beginnende Periodisierung gekennzeichnet. Abb. 7.2 macht ferner deutlich, dass im Kindes- und frühen bis mittleren Jugendalter die Leistungsfähigkeit innerhalb der Jahre durch Wachstum und Training immer weiter steigt, so dass die Leistungsfähigkeit zu Beginn eines neuen Trainingsjahres in etwa der am Ende des vorigen Jahres entspricht, anders als im Erwachsenenalter, in dem nach dem Saisonhöhepunkt ein zeitweiser Formverlust zur physischen und mentalen Erholung in Kauf genommen wird und die Form bzw. das Leistungsvermögen zu Beginn des nächsten Trainingsabschnitts wieder aufgebaut werden muss.



**Abb. 7.2** Formentwicklung bzw. Leistungsvermögen im Jahresverlauf in Kinderleichtathletik, Grundlagen- und Aufbautraining (in % der Leistung in der U16)

## 7.1.2 Mit dem Alter steigende Trainingsbelastung

Während in der Kinderleichtathletik, der U12 und im ersten Teil des Grundlagentrainings (U14) jeweils in den Schulferien kein Training stattfindet, wird im zweiten Teil des Grundlagentrainings (U16) nur noch teilweise in den Ferien pausiert. Gerade in den langen Sommerferien, die zeitversetzt in den Bundesländern stattfinden, muss z. T. in Vorbereitung auf die regionalen bzw. nationalen Meisterschaften trainiert werden, um die Form zu halten oder wieder zu erlangen. Doch sollten die Trainer auch in diesem Altersbereich darauf achten, dass in jedem Ferienabschnitt zumindest ein Teil komplett trainingsfrei ist, um die nötige physische und psychische Erholung sicherzustellen.

Indem weniger Ferienwochen im Jahr trainingsfrei bleiben, erhöhen sich die Trainingswochen pro Jahr. Dadurch, dass mit zunehmendem Alter auch die Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche zunimmt, steigt der Trainingsumfang zusätzlich (Tab. 7.1). In sportbetonten Schulen wird das Training in den Stundenplan einbezogen, so dass mehr Training, z. T. zwei Trainingseinheiten pro Tag, möglich ist. Wichtig ist hier, dass bei steigendem Trainingsvolumen zum überwiegenden Teil allgemein, d. h. disziplin- und sportartübergreifend trainiert wird, um den Organismus langfristig auf höhere, dann spezifische Belastungen vorzubereiten (vergl. Kap. 4, Voraussetzungstrainings und Fertigungsprimat).

Für alle Trainingsetappen gilt, dass die Belastungsintensität alters- und entwicklungsgemäß gewählt werden muss, damit sie optimal wirkt. Die Sportler im Grundlagentraining kann man je nach absolvierten Trainingsjahren im Anfänger- und frühen Fortgeschrittenen-Bereich ansiedeln, so dass die optimale Belastungshöhe im Training im Bereich von 50-70 %, später 60-80 % der aktuellen Leistungsfähigkeit liegen sollte (s. o.). Mit mittleren Belastungsintensitäten kann der Trainer den größten Teil der Trainingsgruppe, Spätwie Frühentwickler, Anfänger wie Fortgeschrittene, gleichermaßen angemessen belasten, so dass eine individuell optimale Reizsetzung erfolgt.

**Tab. 7.1** Anzahl Trainingseinheiten mit steigendem Alter (in Klammern Trainingsstunden) (DLV, 2016, RTP Grundlagentraining)

	<b>U12</b>	<b>U14</b>	<b>U14 Sport- betonte Schule</b>	<b>U16</b>	<b>U16 Sport- betonte Schule</b>
<b>Anzahl TE/Woche</b>	2-3 (3-4,5)	3-4 (4-6)	4-5 (6-7,5)	7 (11)	8 (12)
<b>Trainingswochen/ Jahr</b>	40	44	48	44	48
<b>Summe TE 1. Jahr</b>		132 (176)	192 (288)	308 (360)	384 (576)
<b>Summe TE 2. Jahr</b>	120 (180)	176 (264)	240 (360)	308 (360)	384 (576)
<b>Summe Grundlagentraining 11-15 J. normale Schulform</b>				ca. 1308 h	
<b>Summe Grundlagentraining 11-15 J. Sportbetonte Schule/Sportinternat</b>					ca. 2.000 h

Hier sei noch einmal daran erinnert, dass gerade in den Schnellkraftdisziplinen gleiche Aufgabenstellungen (Start/Beschleunigung, Sprung, Wurf) je nach neuro-muskulärem Vermögen ganz unterschiedlich individuell umgesetzt werden, der „Schnellzucker“ eine viel höhere Intensität

erreicht als der Sportler mit langsamer Innervation (s. o.). Trotz des Primats des gemeinsamen Trainings im Jugendalter wird man in einigen Disziplinen mit Teilgruppen arbeiten, um den unterschiedlichen Formen der Behinderung und den Größen- bzw. Leistungsunterschieden gerecht zu werden, z. B. im Sprint für Athleten mit zerebraler Beeinträchtigung weniger und für Rennrollstuhlfahrer mehr Läufe/Fahrten pro Trainingseinheit oder in den Würfeln unterschiedliche Gewichte.