Trainingsplan für Mittelstreckler

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

mitte in einer Entfernung von 10 m. Die beiden oberen Torecken sind mit Feldern von 60 x 60 cm markiert. Versuche werden in die linke und 3 in die rechte Ecke ausgeführt.

4. Slalomlauf mit abschliessendem Torwurf, Spieldecke - Mittellinie, hier Ball aufnehmen, 5 Fanions dribbeln, 9-m-Linie-Torwurf.

Bei allen Tests muss eine bestimmte Limite erfüllt werden. Weitere Spieltests sind zu finden unter Bibliographie 2.

Volleyballtests nach Brady (1:183)

An einer wenig rauhen Wand wird in einer Höhe von 3.45 m eine 1.50 m lange, horizontale Linie gezogen. Senkrechte Linien sollten von den Enden der Horizontalen aus, gegen die Decke gezogen werden.
Auf Kommando wird begonnen, den Ball in das gezeichnete Rechteck zu spielen. Gezählt wird die Anzahl der korrekten Schläge in das Rechteck. Muss der Ball gefangen werden oder verliert man die Kontrolle über ihn, so wird wie zu Beginn angefangen.
Dauer: 1 Minute
Der Test wies einen Zuverlässigkeits-Koeffizienten von 0,925 auf (282 Probanden). Die Validität wird mit 0,86 angegeben. Vier Experten führten die Bewertung der Spieler aus.

Lehsten Basketball-Test (1:173)

Der Test besteht aus Prüfungen von technischen Fertigkeiten und Konditionsfaktoren.

1. Slalomlauf mit verschieden grossen Torabständen
2. Sprint über 40 Yards
3. Den Ball während 10 Sek. so oft wie möglich gegen ein Rechteck an der Wand spielen. Rechteck: 60 x 120 und 90 cm ab Boden. Standort des Spielers: 1.80 m von der Wand.
4. Stand-Hochsprung
5. Korbeinwürfe während einer Minute.

Wertungstabellen wurden errechnet.

Trainingsrichtplan für Mittelstreckler

Die schweizerischen Mittelstreckenläufer der ersten Garnitur haben ihre regelmässigen Trainingszusammenzüge. Ihr Disziplinchef Rolf Jelinek arbeitet ihnen regelmässig einen Richtplan aus, den wir in der Folge für die Monate Februar und März veröffentlichen:

Trainingsziel:

a) Verbesserung der Grundlagenausdauer

b) Erhaltung der Grundlagenschnelligkeit

c) Verbesserung der Grundlagenschnelligkeitsausdauer

d) Erreichung einer maximalen allgemeinen körperlichen Beweglichkeit

Trainingshäufigkeit:

6–7 mal wöchentlich + event. 1 Cross

1. Tag (Montag)
800/1500-m-Läufer

45 Min. regelmässiges leichtes Traben, ca. 4.30 Min. pro km., anschliessend mindestens 1 Std. intensive Laufgymnastik, spezielles Gewichttraining.

2. Tag (Dienstag)

70 Min. Polnisches Fahrtspiel z. B. 15 Min. Traben — 100 m schnell — 3 Min. traben — 200 m schnell — 5 Min. traben — 400 m schnell — 7 Min. traben — 400 m schnell — 7 Min. traben — 600 m schnell — 7 Min. traben — 400 m schnell — 5 Min. traben — 200 m schnell — 5 Min. traben — 1000 m schnell — Auslaufen, Gymnastik.

3. Tag (Mittwoch)

70 Min. regelmässiges leichtes Traben ca. 4.30 Min. pro km. Gymnastik.

4. Tag (Donnerstag)

1. Woche

20 Min. traben 20–30mal 100 m

Im Januar in 16 Sek. Intervall 1 Min.
Im Februar in 15 Sek. Intervall 1 Min.
Im März in 15 Sek. Intervall 45 Sek.

II. Woche

20 Min. traben 2 x 5 x 250 m

1. Serie ⌀ 39/40 Sek. **mit Spikes laufen**

2. Serie ⌀ 38/39 Sek. **mit Spikes laufen**

Intervall 250 m langsames Zurücktraben

Serienpause 5–6 Min.

5. Tag (Freitag)

15 Min. regelmässiges leichtes Traben, 3–5 x 5 Hügelläufe von ca. 70–80 m. Serienpause 1 km. Traben, wenn möglich anschliessend ca. 45 Min. intensive Laufgymnastik.

6. Tag (Samstag)

120 Min. regelmässiges leichtes Traben im Gelände, Gymnastik.

Wenn Sonntag Cross — kein Training oder nur leichtes Footing.

7. Tag (Sonntag)

20 Min. Traben, 3 x 1000 m

Im Februar in ca. 2.55 Min.
Im März in ca. 2.50 Min.

Intervall 10 Min. langsames erholsames Traben. Auslaufen, Gymnastik.

Bibliographie

1. **Mathews,** Donald K. Measurement in Physical Education. Philadelphia u. London: W. B. Saunders Comp. 1963. 373 S., ill., Lit.

2. **Stübler,** Heinz. Tests in der Sportpraxis. In: Theorie und Praxis der Körperkultur **15** (1966) 5, S. 386–535, ill., Lit.