

ZUR GESCHICHTE DES LAUFTRAININGS

(TEIL 1)

von Max Frei



CLAUS DAHMS



Nicht nur in Gesellschaft und Musik wurde gegen den bestehenden Kanon Sturm gelaufen, auch in die Trainingswissenschaft war Anfang der sechziger Jahre richtig Zunder gekommen. Plötzlich wurde auf Trainertagungen heftig debattiert und gestritten. Auch hier trafen Weltanschauungen aufeinander – zugegeben, sie waren nur trainingsmethodischer Art, aber immerhin, es kam Bewegung in die Sache. Die Streiffrage damals wie heute ist noch immer ganz nahe der des faustischen Gretchens: „Sag, Läufer, wie hältst du es mit dem Training?“

Grundfrage: Wie trainiert man richtig?

Es ist vielleicht eine der Grundfragen des (ambitionierten) Läufers, die hier geklärt werden sollte: Wie trainiert man richtig – Wie trainiert man „am besten“? Wohlwissend, dass es darauf

auch heute keine pauschale Antwort geben kann, haben sich in den letzten vierzig Jahren doch einige Grundsätze zum Training durchgesetzt, die nicht nur wissenschaftlich und medizinisch bewiesen, sondern heute auch weitgehend Konsens der Trainingswissenschaftler sind. Das war nicht immer so, und um zu verstehen, wie sich die heute vertretenen Trainingsgrundsätze etabliert haben, lohnt ein Blick zurück in die Geschichte des Lauftrainings.

Ausdauertraining als einziges Grundprinzip

Vor dem ersten Weltkrieg glaubten die Trainer, dass ihre Athleten, um höhere Leistungen zu erzielen, im Training schlichtweg längere Strecken zu laufen hätten als in ihrer Wettkampfstrecke gefordert. Ausdauertraining war somit einziger Bestandteil des Trainings. Schon nach dem ersten Weltkrieg änderte sich diese Auffassung, es wurde mehr und zudem umfassender trainiert.

Außerdem galt die längere Strecke jetzt nicht mehr als einziges Trainingsprinzip. Einhergehend mit dem medizinischen Fortschritt interessierte man sich für die Prozesse in den Muskelzellen und den Organen und für die Frage, durch welches Training man diese Anpassungsvorgänge wohl am idealsten evozieren könnte. So bildete sich allmählich eine neue Theorie des Hochleistungstrainings heraus. Nach den damals neuen Erkenntnissen wird nun Ausdauer und Stehvermögen für den Langstreckler nicht mehr nur durch dauerndes Laufen gewonnen, sondern auch durch wiederholtes Laufen kürzerer Strecken in schnellem Tempo.

Nurmi und die Schweden

Als Paavo Nurmi im September 1923 den Meilenweltrekord verbesserte, begann man sich für sein Training zu interessieren: Nurmi ging nach einem Waldlauf noch auf die Bahn und lief mehrmals die 400 Meter mit kurzen

Gehpausen. Damit war er der erste Athlet, der eine Mischung von traditionellem Ausdauertraining und den Vorläufern des Intervalltrainings realisierte. Einen ähnlichen Ansatz verfolgten auch die Schweden. Hier entwickelte der Trainer Gösse Holmer das „Fartlek“. Beim „Spiel mit der Fahrt“ wechselt der Läufer nach Holmer ab zwischen Sprint, Traben, kurzen Antritten, Gehen, Steigerungen, langsamem Laufen über eine längere Strecke, Bergauf- und Bergablaufen, wie es ihm gut erschien.

Gerschler – die kurzen Trainingsstrecken

In den 30er Jahren experimentierte der Freiburger Trainingswissenschaftler Woldemar Gerschler im Training mit Rudolf Harbig an seiner Theorie der kurzen Trainingsstrecken. Gerschler fordert jetzt, den Athleten im Training „so schnell laufen zu lassen, dass die Tempoanforderungen, die vom Wettkampf her gestellt wird, ihm gemäßigt und durchaus erfüllbar erscheint.“ Außerdem wird erstmals dem Wintertraining großer Wert beigemessen: Auch im Winter darf ein Langstreckler sich von der Art, die sein sommerliches Training aufweist, nicht zu weit entfernen.

Zatopek – das Intuitiv-Programm

Parallel zu den mehr wissenschaftlichen Methoden hatte die „tschechische Lokomotive“ Emil Zatopek in jahrelangen Eigenversuchen eine eigene Methode entwickelt, die nach seinen phantastischen Erfolgen durchaus Beachtung fand: Zatopek ging nur noch von den kurzen Strecken, etwa 200–400 Meter, aus und lief diese so oft hintereinander, dass ein einziges Training Stunden dauerte. Zatopek soll Einheiten von bis zu 100 (!) mal 400 Meter gelaufen sein (in 1:36 Minuten mit 200 Meter Trabpause).



„Intervalltraining“ oder ein „im Tempo wechselnder Dauerlauf“?

Wie beschrieben kam es in den frühen 60er Jahren dann zu großen Meinungsunterschieden zwischen den Trainern, die wie etwa Dr. Ernst van Aaken, das reine Ausdauertraining befürworteten, und jenen, die im Intervalltraining die allein glückselig machende Methode sahen. Das zatopeksche Training versuchte dabei beide Strömungen als Vorläufer „ihrer“ Methode zu definieren. Nach der „Freiburger Schule“ um den Trainingswissenschaftler Gerschler sowie die Mediziner Reindell und Roskamm war der Verdienst Zatopeks „die kurze Pause in die Trainingslehre eingebracht zu haben.“ Hier versuchte man in den Folgejahren auf der Grundlage der Methode Zatopeks sowie unter Zuhilfenahme zahlreicher physiologischer Parameter eine ganz neue Trainingsmethode zu etablieren.

Das Wetter macht was es will.
Wir auch.



Die WINDSTOPPER® Soft Shell Jacke
von CONCURVE™ Running Wear

- + Absolut winddicht
- + Außergewöhnlich atmungsaktiv
- + Wasserresistent und wasserabweisend
- + Hoch abriebfest
- + Soft und elastisch
- + Laufsport-spezifischer Schnitt
- + Laufsport-spezifische Detail-Lösungen

Optimale Performance.