



Leistungsreserven im Seniorensport

Ambitionierte Seniorenläufer haben oft noch größere Leistungsreserven. Dabei soll man nicht nur an die Lauf-km denken. So kann die Schrittstruktur durch Laufkraft, Beweglichkeit und schnelle Übungen lange erhalten bleiben.

Von Lothar Pöhltz

Wenn nachfolgend von Läufern gesprochen wird, sind natürlich immer auch die Läuferinnen gemeint, weil Frauen im Prinzip wie Männer trainieren, manchmal sogar besser, abgesehen von den wenigen Tagen im Monat, in denen sie wegen ihrer Periode etwas kürzer treten sollten (z. B. Intensität/Kraft/Sprünge). Mit diesem Beitrag sollen vor allem ambitionierten, immer noch leistungsorientierten etwas Älteren sinnvolle Tipps gegeben werden, wie sie den „unweigerlichen Leistungsabstieg“ ein wenig verzögern können.

Zuerst einmal muss man sich im Seniorenläufer im Klaren sein: was früher einmal war, zählt nicht mehr, das Rad der Geschichte dreht sich vorwärts, rückwärts nimmer – leider! Doch von großem Nutzen ist ein verstärkt komplexes Training mit mehr Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Im Verlaufe der letzten Jahre hat sich das Leistungsalter sowohl in den Bahnhallen als auch auf den Straßenstrecken weit in das vierte Lebensjahrzehnt hinein verschoben. Ein früherer Leistungsabfall ist nicht mehr in erster Linie biologisch, sondern mehr sozial bedingt. Hier sollen jedoch vor allem Läufern Tipps gegeben werden, die auf der Bahn oder auf der Straße mit viel Spaß zwar leistungsorientiert, aber nicht um ihren Lebensunterhalt rennen. Viele möchten nicht nur ihre altersgleichen Lauffreunde schlagen, sondern auch Altersklassen-Bestzeiten aufstellen. Vor allem Letztere müssen wissen, dass individuelle Grenzen den Abfall der Laufleistungsfähigkeit beeinflussen. Bei vielen nimmt diese erst ab dem 45.-50. Lebensjahr auf Grund hormoneller Umstellungen (biologisch gegebener Testosteronabfall beim Mann) ab oder aber es wird die absolute Leistungsfähigkeit trotz Training auf Grund individuell unterschiedlicher Belastbarkeit, der Lebenssituation, möglicher Gewichtszunahmen, verlängerter Regenerationszeiten, der beruflichen Belastung, aber auch vom Lauf Talent her beeinträchtigt.

Die konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, aber auch die

Beweglichkeit und Koordination können nicht gespeichert werden. Auch im fortgeschrittenen Alter sind sie nur dann abrufbar, wenn sie auf dem gewünschten Stand durch Training erhalten wurden.

Es bleibt wie früher, das Training im Renntempo („race-pace“) ist Ziel

Gesundheit vorausgesetzt sind aber Sportler auch jenseits des 50. Lebensjahres noch fast genauso trainierbar wie Jüngere! Unter Berücksichtigung des oben Gesagten, ist die Leistungsabnahme vor allem erst einmal das Ergebnis verminderter Belastungen, Umstellungen der Trainingsinhalte gegenüber „früher“, reduzierter Anteile schnellkeitsorientierter Läufe, nachlassenden Kraftfähigkeiten, reduzierter oder ganz weggelassener „Zubringerarbeit“.

Auch mit einem höheren Umfang im aeroben Dauerlauf-Bereich ist die fehlende Geschwindigkeit im Verhältnis zur „Leistungszielgeschwindigkeit“ nicht kompensierbar. Die Wettkampfziele (-wünsche) sind dann nicht mehr realisierbar, wenn das Training nicht diesen, aber

realistischen Zielen entspricht bzw. auch entsprechen kann.

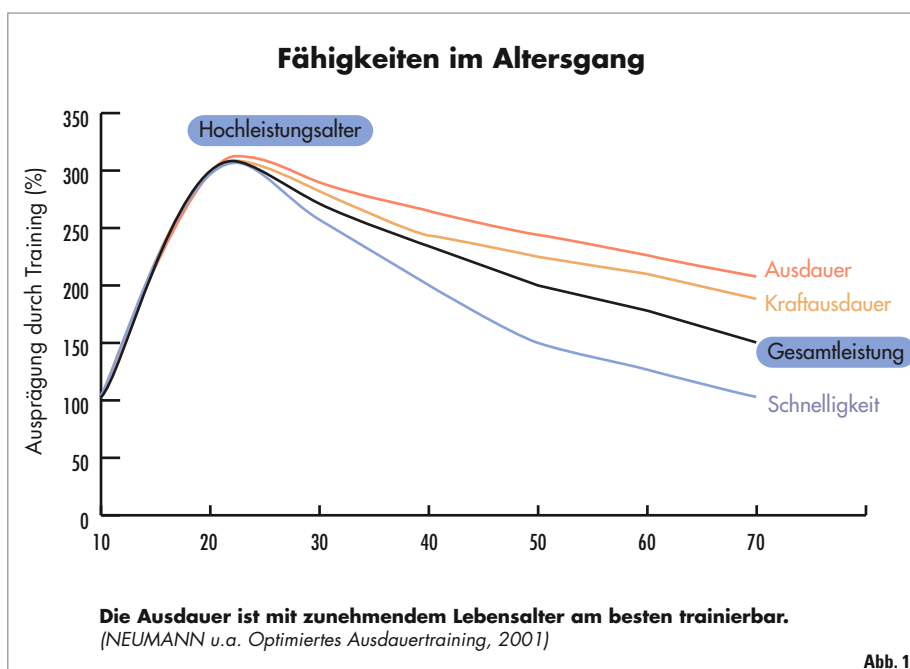
Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, ob Ihr Training nicht zu einseitig auf die Kilometer ausgerichtet ist, sondern auch die notwendigen Anteile für die Unterdistanzleistung, den Überdistanzbereich, die Beweglichkeit und Koordination, ihre motorischen Fähigkeiten, Schnelligkeit oder auch die abnehmende spezielle Kraft berücksichtigt?

Solche Versäumnisse wirken sich vor allem oberhalb der 50-55 Jahre mehr auf eine Schrittlängenverkürzung aus, als einem lieb sein kann.

Auch für leistungsorientierte Seniorensportler kann vor allem komplexes Training noch zu individuellen „Bestleistungen“ führen!

Der Organismus des Seniors unterliegt keinen anderen Trainingsprinzipien als den der Jüngeren. Deshalb wäre hilfreich, öfter auch schnellkraftorientierte, explosive Kraftübungen ins Programm aufzunehmen würden. Es gilt auch für Senioren: je kürzer die angepeilte Wettkampfstrecke, z.B. 800 m, umso schneller muss gelaufen und trainiert werden. Logisch ist aber auch: wem auf Grund beruflicher Beanspruchung die erforderliche Trainingszeit nicht zur Verfügung steht, muss seine Leistungserwartung reduzieren.

Von den konditionellen Fähigkeiten ist die Ausdauer im Alter am besten trainierbar, aber auch hier gilt, dass die mögliche Leistungsfähigkeit vom Trainingsaufwand, von der Quantität und Qualität der





Die Leistungsfähigkeit dieser M30- und M35-Läufer, hier bei Deutschen Bahn-Meisterschaften über 10.000 m, hat schon abgenommen. Für sie gilt, ebenso Beweglichkeit und Kraftfähigkeit schwerpunktmäßig zu trainieren. Foto: Flucke

Trainingsbelastung wesentlich beeinflusst wird. Kraft, Kraftausdauer und Schnelligkeit sind in dieser Reihenfolge mit zunehmendem Alter immer weniger gut trainierbar (siehe Abbildung 1). Dies bedeutet aber nicht, sie aus dem Training zu verbannen.

Aus Beobachtungen von Seniorenwettkämpfen kann man die Empfehlung ableiten, zuerst schwerpunktmäßig etwas für die Beweglichkeit und die Kraftfähigkeiten zu tun. Da gibt es die größten Defizite. Mit zunehmendem Alter wird auch die Lauftechnik unökonomischer. Die Schritte werden kürzer, der hintere Abdruck geringer, die Entspannungsphasen (Anfersen der Unterschenkel) vernachlässigt, die Armarbeit „eckiger“, die Stützzeiten verlängern sich. Muskuläre Dysbalancen (Störungen im Muskelzusammenspiel, Muskelverkürzungen, Muskelspannungserhöhungen, Tonusstörungen) haben ihre Ursachen in abgeschwächter laufbeeinflussender Muskulatur, in ungenügender Vor- und Nachbereitung des Trainings, falscher Belastungsgestaltung und muskulärer Überforderung im Verhältnis zur individuell aktuellen Leistungs-

fähigkeit, in einer fehlenden „Weichheit /Geschmeidigkeit der Bewegungen“. Deshalb sollten durch ein mehr gemischtes komplexes Training Einwirkungen auf alle an der Leistung beteiligten Systeme gesichert werden (Abbildung 2).

Grundlage eines effektiven Trainings und einer regelmäßigen Gesundheitsüberwachung sollte auch mit zunehmendem Alter eine Zusammenarbeit mit einem sportmedizinischen Institut mit leistungsdiagnostischen Tests und Empfehlungen vor allem für die Laufgeschwindigkeiten.

Nur was gut trainiert ist, funktioniert wie gewünscht

Einige wichtige Schritte, um wieder besser ins Rollen zu kommen und individuelle Reserven erschließen habe ich in fünf Punkten aufgelistet. Aber bitte schrittweise auf der Grundlage der Möglichkeiten und der gegenwärtigen Ausgangsposition (dabei soll der Bereich der aeroben Ausdauerentwicklung ausgeklammert werden, weil hier m. E. die wichtigsten Defizite bestehen. Dazu sollte

man nicht zuerst den Arzt oder Apotheker fragen, sondern besser einen erfahrenen Trainer. Grundsätzlich gilt auch für ambitionierte Senioren: Was nicht ausreichend trainiert (belastet) wird, geht in seiner Ausprägung zurück!

Kraft und Beweglichkeit verbessern

Aufarbeiten von Defiziten (Kraftverluste) durch Athletik-Training z.B. im Fitness-Studio durch Dehnen der verkürzten, meist stärkeren Muskeln und Kräftigen der schwächeren Muskulatur, z.B. der meist stärkeren vorderen und der schwächeren hinteren Oberschenkelmuskulatur. Dabei sind alle an der schnellen Laufbewegung beteiligten Muskeln zu berücksichtigen. Dabei ist eine Kombination von 15 Wiederholungen bei Kraftausdauerübungen „zügig“ mit 6-8 Wiederholungen explosiv-schnell mit dem Ziel der Schnellkraftentwicklung zu empfehlen.

► Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit durch dynamische Dehnübungen in Verbindung mit Lockerungs- /Pendelübungen (Dehnen: Ausgangsposition einnehmen, Spannung aufbauen, 6 -12 sec Spannung halten, entspannen/lockern, wiederholen).

► Ziel ist eine systematische, schrittweise Vergrößerung der Bewegungsamplituden in allen an der Laufbewegung beteiligten Gelenken, aber Vorsicht, nichts abreißen à Verletzungsgefahr.

Verbesserung der Vor- und Nachbereitung des Trainings

In der Einlaufarbeit besser auf die nachfolgende Belastung vorbereiten durch allmählich ansteigende Geschwindigkeit beim 15-20 minütigen Einlaufen.

- Gymnastik (6-8 Übungen – dehnen/lockern)
- Koordinationsübungen (Fußgelenkarbeit, Hopsellauf, Kniehebelauf o. ä.)
- 4-6 Steigerungsläufe „ansteigend“ (60-80-100-120 m)

10-15 Minuten Auslaufen (möglichst bald nach der Belastung, je intensiver die Belastung, umso länger), auch sind 6-8 Lockerungsübungen zum Ende der Belastung sinnvoll.

Alle intensiven Belastungen (Tempolauft-Programme + Wettkämpfe) sollten so gründlich nachbereitet (direktes Auslaufen bzw. auch eigenständige Regenerations-Tempoeinheiten) werden, dass eine beschleunigte Wiederherstellung baldmöglichst die nächste Qualitäts-Trainingseinheit zulässt. Auch ein möglichst belastungsnaher Flüssigkeits- /Elektrolytausgleich (in den ersten 30 min) hilft die Erholungszeit zu verkürzen.

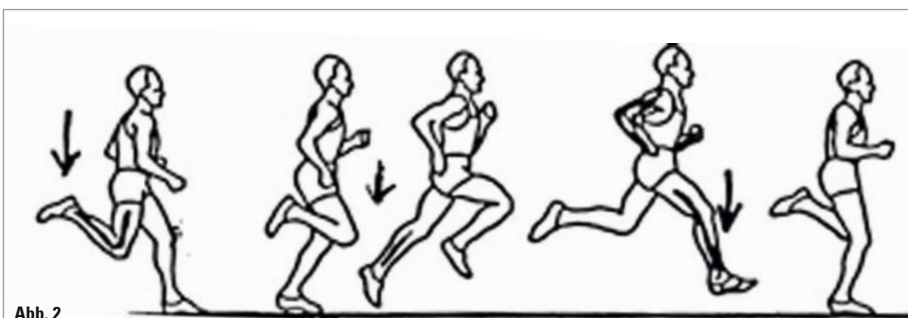


Abb. 2

Kraft(ausdauer)training ist ganzjährig sinnvoll

- Dauerläufe / Fahrtspiele aerob im profiliertem Gelände (Berge zügig betont)
- Berganläufe (als Serienintervalltraining vergleichsweise der individuellen Bahnbelastungen, bei systematischen Belastungsaufbau/Streckenlängen, Geschwindigkeiten, Pausen. Aufgabe: große Schritte)
- Zirkel-Training jeweils 4-6 Wochen zu Beginn des Jahrestrainingsaufbaus im Oktober bzw. zu Beginn der Vorbereitungsperiode II (März) mit dem Ziel der Ganzkörperkräftigung.

Schnelles Laufen setzt schnelle Bewegungen voraus

Schnelligkeits- und Schnelligkeitsausdauertraining ist für die Disziplinen von 800 m bis 5.000 m auch für Seniorenläufer wichtig. Während die Schnelligkeit im ersten Teil der Trainingseinheit unmittelbar nach der Einlaufarbeit (6-10 mal 20 bis 50 m mit langen Gehpausen, zunächst submaximal, später anteilig 2-5 Läufe maximal, aber locker) zu absolvieren ist, wird das Schnelligkeitsausdauertraining als eigenständige Trainingseinheit im Geschwindigkeitsbereich >110% von der Leistungszielgeschwindigkeit auf der Spezialstrecke vor allem mit kurzen Strecken (100-200 m) durchgeführt.

Praxiserfahrung ist, dass mit zunehmender Alter die Regenerationszeiten verlängert werden müssen. Dies gilt vor allem für das Schnelligkeitsausdauertraining, aber auch beim Tempolaufttraining sollten die Pausen so gewählt werden, dass die angestrebte Zielgeschwindigkeit wiederholbar ist. Deshalb gilt bei diesem Training: Geschwindigkeit vor Pausenlängen.

Fuß-, Fußgelenks- und Beinkraft und das „Zentrum“ werden oft vernachlässigt

Oft werden von Seniorenläufern viele km gelaufen und auch die besten Laufschuhe sind nicht zu teuer. Das „Antriebssystem“ für schnelles Laufen aber wird vernachlässigt. Damit ist auch das „Zentrum“ gemeint (der Bauchmuskel- und Rückenmuskelbereich, von dessen Stärke die möglichen Bein- und Armbewegungen abhängen), das mit immer weniger Übungen auch immer schwächer wird.

Auch die Reserve Abdruckkraft durch Stärkung der Fußmuskulatur, der Fußgelenks- und Beinkraft ist gemeint. Dabei sollen Muskelhypertrophien vermieden werden, schlanke Muskeln, wie sie uns

von den afrikanischen Läufern vorgeführt werden, sind das Ziel.

Fußgymnastik, fußgelenkskräftigende Übungen, flache Ausdauersprünge (das sind leichte. Immer länger werdende Sprungläufe), Barfußlaufen auf dem Rasen (aber Vorsicht: systematisch aufbauen), schnellkraftorientierte Beinkraftübungen (wie z.B. halbe Kniebeuge oder Absprünge aus der halben Hocke, schnelle Einbeinsprünge) sind dafür geeignete Trainingsformen. Durch ein schnellkraftorientiertes Krafttraining verkürzen sich die Bodenkontaktzeiten beim Fußaufsatz wieder, die möglich einzusetzende Kraft zum Vortrieb wird erhöht.

Marathonläufer legen im Winter mit Fettstoffwechseltraining die Basis

Auch im fortgeschrittenen Alter kann man, vor allem im Winter, mit mehr langen, langsamen Läufen/Überdistanztraining (2-4 h) den Fettstoffwechsel entwickeln. Je schneller man bei etwa 1,5 mmol/l Laktat und Herzfrequenzen um 130 laufen kann, umso besser ist die Basis, die aerobe Schwelle auf das Niveau der Marathonzielgeschwindigkeit anzuheben. Natürlich ist es am besten, wenn phasenweise jeden Sonntag solch ein „Long jog“ auf dem Plan steht. Es ist aber auch nicht so schlimm, wenn einmal einer ausfällt.

In einem ersten Schritt wird die Strecke verlängert, in einem zweiten Schritt im letzten Drittel des langen Laufs die Geschwindigkeit angehoben.

Vier Lauf-Trainingseinheiten

Beispielhaft werden vier Lauf-Trainingseinheiten empfohlen, die sie am besten in den Mittelpunkt eines systematischen Belastungsaufbaus stellen. Unabhängig von der Woche werden sie nacheinander „abgearbeitet“. Von Zeit und Befinden abhängig werden 1-2 ruhige Dauerlauf-Trainingseinheiten (TE) über 45-60 min bzw. die oben genannten anderen Trainingsaufgabe dazwischen geschoben. Es ist auch kein Problem, diese mit eigenen Erfahrungen zu kombinieren. Mit dem entsprechenden Training kann man erfolgreich als Roadrace-Runner auf verschiedenen Streckenlängen bestehen, vorausgesetzt die jeweiligen Mittelteile sind anspruchsvoll genug (sinnvoll ist es, individuelle Erfahrungen mit Pulskontrollen in den intensiveren Mittelteilen zu sammeln). Auch für ambitionierte Seniorenläufer gilt: ohne Fleiß kein Podium! Dabei erzielt größere Fortschritte, wer in den Trainingseinheiten immer mehrere Aufgaben löst.

Vor dem Training bitte folgende Lehrsätze beachten:

- ▶ Nur was trainiert wird, ist im Wettkampf abrufbar, auch im Alter Kraft, Lauftechnik und Beweglichkeit sind meine Reserven.
- ▶ Von der Fuß-, Fußgelenks- und Beinkraft, der Stärke des „Zentrums“ und des Bereichs Oberkörper/Arme wird meine Leistungsfähigkeit auf der Strecke bestimmt. Stellen Sie sich ein für Sie spezifisches Ganzkörper-Fitnessprogramm zusammen und üben Sie, wenn möglich, 3 x wöchentlich 30 min zusätzlich zum laufen.
- ▶ Schnelleres Laufen setzt eine gewisse Leichtigkeit und schnellere Bewegungen voraus und die wiederum erfordern eine möglichst gute Flexibilität, eine optimale „Weichheit“ der Bewegungen.
- ▶ Organisieren Sie sich Laufpartner, am besten etwas stärkere als Sie selbst sind. Im Leistungssport gilt: im Training miteinander, im Wettkampf gegeneinander.
- ▶ Wenn Sie merken, dass sich Ihre Regenerationsgeschwindigkeit verlangsamt, geben Sie ihrem Körper bis zur nächsten intensiven Trainingseinheit mehr Zeit zur Erholung. Wer noch schnell sein will, sollte sich auch Zeit für den Gang zur Physiotherapie nehmen. ■

1. TE
20 min DL ansteigend – 20 min DL schnell* – 20 min DL ruhig nach etwa 15-20 min Bewegungspause:
10-12 Rasendiagonalen als Steigerungsläufe mit kurzen Pausen <i>oder</i>
10-12 x 60-80 m „flach“ mit Trabpausen <i>oder</i>
10-12 x 80 m Technik-Bergabläufe an einem leicht abfallenden Berg
2. TE
20 min DL ansteigend – 40 min DL mittel – 20 min DL ruhig
anschließend 1-2 weitere Aufgaben (siehe oben) lösen
3. TE
30 min DL ruhig – 60 min DL mittel (auch als Geländeläufe) – 30 min DL ruhig.
In die mittleren 60 min 1-3 Technik-km einfügen zur Technikoptimierung in der Schrittgestaltung.
4. TE
60-80 min Fahrtspiel mit 10-12 x 1 min schnell anschließend Lockerungsgymnastik und Entmüdigungsbad
<i>* in einem 6 Wochen-Mesozyklus muss die Geschwindigkeit der Mittelteile systematisch entwickelt werden, d. h. ansteigen</i>
© Lothar Pöhlitz