



Mitteilungen

des Österreichischen Leichtathletik - Verbandes

Wien 4, Prinz Eugenstraße 12
Telefon 65-73-50

P.b.b.

Verlagspostamt Wien 50
Erscheinungsort W i e n

1. Folge 1962

Wien, am 14. Feber 1962.

Aus dem Inhalt:

Seite	2	Arbeitstagung der Landesjugendwarte in Linz Neue ÖLV - Trainer Wettkampfangebote
"	3-6	Österreichs Leichtathletik 1961
"	7-8	Österreichischer Cup 1961
"	9-11	Reformvorschlag für den Österr. Cup
"	12	Beilage für Lehrwarte, Trainer und Übungsleiter

A r b e i t s t a g u n g _ d e r _ L a n d e s j u g e n d w a r t e _ i n _ L i n z

Bis auf Tirol und Salzburg (entschuldigt) waren alle Bundesländer bei dieser ersten Arbeitstagung der Landesjugendwarte anwesend. Diese Zusammenkunft der für die Jugendarbeit in ganz Österreich verantwortlichen Vertreter der Bundesländer, soll nun alle Jahre stattfinden, um der Jugendarbeit in Österreich neue Impulse zu geben. Eine große Zahl von Problemen wurde besprochen, darunter: Die Mindestleistungen bei den österr. Jugendmeisterschaften, jährlicher Staffwechsel bei den österr. Jugendmeisterschaften: einmal 3x1000 im anderen Jahr eine Olympische Staffel, entsprechende Rahmgestaltung bei den Jugendmeisterschaften, Weiterführung des Jugenddreikampfes in den Mittelschulen, Zonenabsprung beim Weitsprung der Jugend C u. D., Einführung eines Jugendzehnkampfes und einer Jugendrekordmedaille und andere. Einige Anträge werden dem Verbandstag zugeleitet werden.

N e u e _ Ö L V - T r a i n e r

Der Vorstand des Österr. Leichtathletik-Verbandes hat auf Grund der erfüllten Bedingungen, die Vereinstrainer Rozsnyoi Sandor (WAC), Spöttl Otto (ITV) und Volpe Mario (UWW) als ÖLV-Trainer anerkannt.

W e t t k a m p f a n g e b o t e

Der Ballspielverein Bad Oeynhausen 1908 (DBR), macht in der Zeit vom 11.-26. August 1962 eine Autobusfahrt nach Österreich und möchte gerne am 18.19. VIII. in Klagenfurt oder Umgebung einen Klubkampf (Männer und männl. Jugend A) durchführen. In der übrigen Zeit ist die Teilnahme an Abendmeetings oder anderen Wettkämpfen möglich. Kosten laufen dabei nicht auf, da der Verein selbst für alles aufkommt. Rückkampf möglich. Anschrift: M. Wehrmann Bad Oeynhausen Danzigerstr. 15 DBR.

Der TV-Murrherdt (Württemberg) sucht Wettkampfgegner mit Rückkampfmöglichkeit. Leistungsstärke: 100m: 11.4; 200m: 2:02; Weit: 640; Kugel: 11m usw. Der gastgebende Verein kommt für Unterkunft und Verpflegung auf. Anschrift: Christian F 8 1 1 Schwaikheim / Kr. Waiblingen Wttbg.

Der Sportverein Linnea Stockholm macht 1962 eine Reise nach Österreich und sucht interessierte Vereine für 2-4 Kämpfe. Leistungsstärke: 100m: 11.2; 200m: 1:56; 1500m: 3:53; Hoch: 1.95; Kugel: 15m Speer: 70m; Frauen: 80mHü: 12.0; Hoch: 1.50m. Anschrift: Gunnar N i l s s o n V a x h o l m / Schweden Idrottsvägen 16

Interessierte Vereine können die Vorkorrespondenz direkt mit den angeführten Vereinen führen, Abschlüsse aber müssen über die nationalen Verbände gehen.

V e r b a n d s t a g _ d e s _ Ö L V

S o n n t a g den 11. Feber 1962 im

H a u s _ d e s _ S p o r t s

Wien 4., Prinz Eugenstraße 12

B e g i n n : 8 Uhr

Ö s t e r r e i c h s _ L e i c h t a t h l e t i k _ 1 9 6 1

Wenn wir die Leichtathletiksaison des Jahres 1961 im Spiegel der Presse betrachten, so fällt auf, daß zwar der Weltklasseathlet Thun entsprechend herausgestellt wird-er wurde auch zum "Besten Sportler des Jahres" gewählt;-daß aber sonst nur Schwächen festgestellt werden und keinerlei Fortschritte, mit dem Hinweis auf die Länderkampf Niederlagen, zugestanden werden. In einer Weltrangliste scheint Österreich, durch Thuns Leistung, nach langer Zeit wieder einmal auf, und zwar an 20. Stelle zusammen mit Norwegen, aber vor Jugoslawien, Kanada, Belgien, Holland, Schweiz, Rumänien und andere. Es wäre daher für uns aufschlußreich, ob Österreichs Leichtathletik 1961 nicht doch eine Leistungsentwicklung zu verzeichnen hat. Es gibt verschiedene Kriterien, die für eine derartige Untersuchung herangezogen werden können; Länderkämpfe allein hierfür zu verwenden, wäre zu einseitig, da wir als Sportart mit meßbarer Leistung, an Hand von Zahlen Vergleiche durchführen können. Als Maßstab für die Spitzenleistung kann herangezogen werden: 1961 aufgestellte Rekorde; Erfolge bei intern. Veranstaltungen.

Für die breite Spitze: Der Durchschnitt der 20-Bestenlisten.

Für die Breitenarbeit der Vereine: Die Teilnehmerzahlen der Mannschaftsmeisterschaft. Für die Mannschaftsleistung: Länderkämpfe, Bundesländervergleichskampf. Es soll nun versucht werden, festzustellen, ob der Pessimismus der Presse angebracht ist, oder ob die Leichtathletik in Österreich 1961 vielleicht doch Fortschritte zu verzeichnen hat.

4 2 _ R e k o r d v e r b e s s e r u n g e n _ 1 9 6 1

Neue Rekorde zeigen eine tatsächliche Verbesserung der Leistungsspitze an. 42 neue und zwei eingestellte Rekorde in 29 verschiedenen Einzeldisziplinen und 3 Staffeln, brachte das Jahr 1961.

Die neuen Rekordträger sind: 8 Männer, 4 Junioren, 5 Jugendliche sowie 2 Frauen, 2 Juniorinnen und zwei weibliche Jugendliche.

S e n i o r e n

Donner Helmut	UKJ-Wien	Hochsprung	2.02m
Flaschberger Reinhold	Reichsbund	110m Hürden	14.7, 14.6 Sek.
		200m "	24.5 "
Gratzer Günther	An.St.Veit	Stabhoch	4.25m
Haid Helmut	Tsch.Innsbk	200m Hürden	24.3 Sek.
		400m "	53.5 "
Klaban Rudolf	Reichsbund	1 engl.Meile	4:05.8 Min.
		2000m	5:16.8 "
Löberbauer Franz	U-Salzburg	Fünfkampf	3.073 Punkte
Pötsch Hans	U-Graz	Kugelstoßen	16.09m, 16.19m
Thun Heinz	WAF	Hammerwerfen	67.67m, 68.33m
4x400m Nationalstaffel (Paska, Ledl, Haid, Pattermann)			3:14.7 Min.
4x1500m ULC-Linz (Baierl, Zehetner, Viechtbauer, Almesberger)			16:30.6 "

J u n i o r e n

Donner Helmut	UKJ-Wien	Hochsprung	2.02m
Ehrlich Walter	WAC	Kugelstoßen	14.93m, 14.99m
Gratzer Günther	Am.St.Veit	Stabhoch	4.25m
		Weitsprung	7.10m
Tulzer Volker	ULC-Linz	5000m	15:13.4 Min.

M ä n n l . _ J u g e n d

Dießl Walter	ULC-Linz	110m Hürden	14.8 Sek. Rek.eing.
		200m "	25.8 "
		Kugelstoßen	16.05m
		6-Kampf	3.800; 4.016 Punkte
Gehrer Günther	Tsch.Feldkirch	100m	10.6 Sek Rek.eing.
Pinkl Gert	SLK	Speerwurf	60.30; 60.31; 62.75m
Reinitzer Heimo	ATG	Diskus	52.33m, 52.66m,
Zierler Ernst	Post-Graz	1500m Hindernis	4:22.4 Min.
		3000m	8:48.2 "

F r a u e n

Straßer Erika	ULC-Linz	Speer	52.32m
4xloom Cricket (Tarmann, Pfeiffer, Benda, Scholtes)			49.9 Sek.

J u n i o r i n n e n

Anderle Gerlinde	Tsch.Innsbk.	Diskus	41.80m, 42.39m
Sykora Liesl	U-St.Pölten	Hochsprung	1.61m, 1.62m

W e i b l i c h e J u g e n d

Munz Christl	ITV	Speerwurf	42.04m
Pfannerstill Sieglinde	ITV	Weitsprung	5.60m, 5.64m

Thun und Straßers Rekorde besitzen intern.Format.Von besonderer Bedeutung ist, daß einige Junioren und Jugendliche so leistungsstark sind, daß sie schon 1962 in die Spitze vordringen werden. Die Rekordliste zeigt, daß im Bereich der Spitzenleistung Fortschritte erzielt wurden.

I n t e r n a t i o n a l e E r f o l g e u n s e r e r S p i t z e n a t h l e t e n i m A u s l a n d

Mit Thun, Klaban, Straßer und anderen, beginnt sich eine Leistungsgruppe aufzubauen, für die laufend Einladungen zu intern.Meetings kommen.Es ist eine Erfahrungstatsache, daß ein Athlet sich erst bei intern.Großveranstaltungen jene Kampferfahrung schaffen kann, die für die volle Leistungsentfaltung von entscheidender Bedeutung ist.Um aber Einladungen für solche Wettkämpfe zu erhalten, müssen schon bei unseren nationalen Großveranstaltungen (Meisterschaften, Bundesländervergleichskampf usw.) entsprechende Leistungen gezeigt werden. Die intern.Veranstalter sind an Spitzenathleten interessiert und nehmen nur Nennungen von solchen entgegen.Wir haben eine Anzahl von Athleten, die bei richtiger Wettkampfeinstellung und Konzentration auf die entsprechende Disziplin, bereits in der intern.Klasse sein könnten. Nur wissen viele nicht, was sie wollen und verzetteln sich in den verschiedensten Disziplinen.So bleiben sie trotz bester Anlagen und intensiven Training, leistungsmäßig hängen und kommen nicht weiter. Meisterschaften, Bundesländervergleichskampf sind meist auch Ausscheidungskämpfe und die dabei erzielten Leistungen bilden die Grundlage für eine Nennungsabgabe zu intern.Veranstaltungen.Durch Überbelastung wird die Leistung nicht immer vollwertig sein, und das Ergebnis ist, daß die Nennung nicht angenommen wird und der Athlet um seinen Auslandsstart kommt. Hier muß eine entsprechende Einstellung des Athleten Hand in Hand mit dem Verständnis der Vereine und Landesverbände gehen. So könnten wir unsere derzeit noch sehr dünne Spitze vergrößern, und damit dem Verein, dem Landesverband, dem Athleten und der österr.Leichtathletik jene Leistung sichern, die von allen angestrebt wird.

Der erfolgreichste Athlet im Ausland war Thun.Bei 8 Starts wurde er nur einmal zweiter ! Sieben 1.Plätze und drei Länderkampfsiege stehen auf seinem Konto, womit er bewiesen hat, daß er nicht nur gute Leistungen erbringen kann, sondern auch im Kampf mit gleichwertigen Gegnern, zu siegen versteht. Schwieriger hatte es Klaban.In mehrfachen Begegnungen mit den Weltklasseläufern Moens und Schmidt, errang er zwei 2. und drei 3.Plätze.Insgesamt wurden bei intern.Veranstaltungen im Ausland (ohne Länderkämpfe etc.) acht 1., sechs 2., acht 3. und eine Anzahl weiterer Plätze erkämpft.

Abschließend kann auch von den Starts unserer Spitzenathleten im Ausland gesagt werden, daß sie erfolgreich waren, was auch daraus zu ersehen ist, daß schon jetzt Einladungen für einzelne Athleten eingelangt sind.

Die B e s t e n l i s t e n 1961 geben einen Überblick über die absolute Leistungsfähigkeit in den einzelnen Disziplinen. Der Durchschnitt einer 20-Bestenliste, wie sie der ÖLV führt, ist gut vergleichbar und zeigt über mehrere Jahre, ob eine Weiterentwicklung stattfand oder nicht.So gesehen, zeigt die Bestenliste 1961, in 14 Bewerben Verbesserungen, in sieben kaum eine Veränderung und nur vier Bewerbe zeigen eine leicht fallende Tendenz.Davon sind die 3000m eine etwas selten gelaufene Strecke (kein Meisterschaftsberwerb), die 10.000m und der Weitsprung aber wirkliche Schwächen unserer Leichtathletik.Eine auffallende Verbesserung in den letzten Jahren, zeigen folgende Disziplinen:

	1958	1959	1960	1961	
1100m Hürden	16.2	16.17	15.93	15.7	Sek.
5000m	15:40.5	15:53.6	15:33.-	15:29.3	Min.
3000m Hindernis	10:20.97	10:20.97	9:58.14	9:56.35	"
Hochsprung	1.81	1.81	1.82	1.83	m
Stabhoch	3.61	3.65	3.66	3.73	m
Kugelstoßen	13.74	13.90	14.02	14.31	m
Speerwerfen	56.53	57.13	57.75	59.88	m
Hammerwerfen	46.59	47.54	48.14	48.80	m

Bei den Frauen ist in 8 Bewerben ein leichter Fortschritt, in 3 Bewerben ein Stillstand und in 3 Bewerben eine leicht fallende Tendenz festzustellen. Bei einer Bestenliste, die 20 Athleten in einer Disziplin erfaßt, sind schon kleine Verbesserungen von Bedeutung. So kann auch im Bereich der breiten Spitze, von einer Aufwärtsentwicklung gesprochen werden.

L ä n d e r k a m p f b i l a n z 1961

Im vergangenen Jahr gab es zwei Länderkämpfe mit einer Besetzung von zwei Mann pro Disziplin, gegen eine kombinierte französische Mannschaft und gegen Spanien, und einen Länderkampf mit je einen Mann pro Disziplin gegen Norwegen I, II, III, Dänemark und Island. Von diesen 5 Begegnungen (wenn man Norwegen als ein Land betrachtet), wurden 3 verloren und zwei gewonnen. Daß wir gegen Frankreich und Norwegen nicht gewinnen können, war uns im vorhinein klar. Trotzdem war das Punkteergebnis von 117 zu 95 nicht schlecht, wenn man weiß, das Frankreich eine Anzahl von Athleten der 1. Garnitur am Start hatte. Von den 20 Bewerben konnte Österreich 8 gewinnen! Im Falle Spanien war der Kampf offen, und ein Sieg im Bereich der Möglichkeit. Warum wir trotzdem verloren haben, wurde bereits bei der Besprechung der Länderkämpfe (Folge 5/1961) gesagt. Im Einmannländerkampf waren die Siege gegen Dänemark und Island sicher errungen.

Bei den Frauen gab es Begegnungen mit Italien und Frankreich. Beide Kämpfe gingen verhältnismäßig hoch verloren. Erste Plätze konnten nur Straßer und Hofrichter erringen. Der Abgang einiger unserer besten Athletinnen (Knapp, Pöll), der totale oder teilweise Ausfall durch Verletzungen (Flegel, Murauer, Haidegger-Fries) konnte noch nicht ersetzt werden.

Die Schlagkraft einer Ländermannschaft hängt davon ab, ob zur gegebenen Zeit alle Athleten einsatzbereit sind. Da eine Mannschaft mindestens 30 Männer bzw. 20 Frauen umfaßt, ist der Ausfall immer sehr groß. Aus diesem Grunde besitzt eine Länderkampf Bilanz in der Leichtathletik nur relativen Wert und macht über den tatsächlichen Leistungsstand keine absolute Aussage.

Bundesländervergleichskampf

Dieser jährlich einmal stattfindende Vergleichskampf der Bundesländer, sieht wie bei den österr. Meisterschaften, die gesamte Spitzenklasse am Start. Die Wertung erfolgt nach der 1000-Punktetabelle, wodurch eine zumindest relative Vergleichsmöglichkeit der Gesamtpunkte der Jahre 1960 - 1961 möglich ist.

	1960	1961
M ä n n e r	176.272 Punkte	190.720 Punkte
Männl. J u g e n d	95.259 "	91.863 "
F r a u e n	93.655 "	94.648 "
Weibl. J u g e n d	79.774 "	81.828 "
Gesamtsummen	444.960 "	459.059 Punkte

Insgesamt gesehen, ergibt sich eine Steigerung um rund 15.000 Punkte. Das bedeutet, daß um diesen Punktwert die Leistungen gestiegen sind. Durch die Wertung der 12 ersten Plätze, zeigt diese Zahl eine Steigerung der Spitzenbreite. Wenn auch die Leistungen durch verschiedene Umstände (Witterung, Zustand der Anlagen usw), stark beeinflußt werden, so ist doch an Hand dieser Zahlen zu ersehen, daß auch der Bundesländervergleichskampf eine Leistungssteigerung brachte.

Mannschaftsmeisterschaft

Wie schon in der 7. Folge unserer Mitteilungen festgestellt wurde, zeigt eine Übersicht über die Zahl der teilnehmenden Vereine in der Männerklasse ein stetiges Ansteigen, vor allem in der 1. Stärkeklasse. Auch die Punktezahl (Leistung) ist im

Steigen.	Vereine	1. Klasse	Punkte
1959	124	19	21.596
1960	141	21	21.284
1961	146	23	22.602

Leider ist bei der männl. Jugend die Gesamtzahl der teilnehmenden Mannschaften im Fallen, während die Teilnehmerzahl in der 1. Klasse anstieg und die Punktezahl sich ebenfalls verbesserte.

1959	74	16	18.435
1960	71	21	20.746
1961	68	22	20.631

Bei den Frauen ist eine ähnliche Tendenz wie bei den Männern festzustellen.

1959	37	12	14.925
1960	41	12	15.086
1961	42	14	14.891

Die negativste Bilanz zeigt die weibliche Jugend. Hier ist der Stillstand der Vereinszahl in der 1. Klasse, ein Absinken der Teilnehmer- u. Punktezahl gegeben.

1959	19	7	16.079
1960	21	6	16.797
1961	16	7	15.645

Aus dieser Zahlenübersicht ist zu ersehen, daß bei den Senioren, die Breitenarbeit der Vereine in den letzten Jahren einen ständigen Aufschwung genommen hat, während die rückläufige Tendenz bei der Jugend, insbesondere bei der weibl. Jgd. alarmierend ist.

Eine abschließende Betrachtung der angeführten Kriterien, ergibt die Tatsache, daß in der Breitenarbeit der Vereine (Mannschaftsmeisterschaft) bei den Senioren, leider nicht bei der Jugend, ein Fortschritt, die Leistungsgrundlage (Bestenliste, Mannschaftsmeisterschaft, Bundesländervergleichskampf) eine Verbesserung und die Spitzenleistung (Rekorde und Auslandserfolge) ein Ansteigen zeigen. Es ist daher festzustellen, daß trotz der verlorenen Länderkämpfe, die österreichische Leichtathletik 1961 nicht nur Schwächen aufweist, sondern auch entscheidende Fortschritte gemacht hat. Damit ist der Beweis erbracht, daß der Pessimismus der Presse nicht ganz zutrifft. Für 1962, dem Jahre der Europameisterschaften, haben wir nun die Aufgabe, unsere Leistungserfolge weiter auszubauen. Vor allem ist die Jugendarbeit in den Vereinen auf der einen Seite, und die Weiterentwicklung der veranlagten Athleten zur Spitze auf der anderen Seite besonders vordringlich. Jeder Verein sollte 1962 bestrebt sein, mindestens eine Mannschaft in der Jugendklasse der ÖMM an den Start zu bringen. Die Großvereine sollten unbedingt eine Mannschaft in der 1. Klasse stellen. Dies gilt für die männl. sowie für die weibl. Jugend. Auf der anderen Seite ist der Weiterentwicklung der Spitzenathleten und der Förderung der talentierten Nachwuchsathleten, besonderes Augenmerk zu schenken. Der Ruf, den die Leichtathletik genießt, wird nicht zuletzt durch seine Spitzenkölner bestimmt. Dies haben uns Namen wie Thun, Klavan usw. gezeigt. Einladungen aus dem Auslande für diese und auch weitere Athleten, Anerkennung in der Presse und dadurch steigendes Interesse für die Leichtathletik, das sich auch in der Zahl der Zuschauer ausdrückt und als Propaganda bei der Jugend von entscheidender Bedeutung ist, sind vor allem Ergebnisse erfolgreicher Athleten und guter Spitzenleistungen. Für 1962 ist daher unser Weg klar gezeichnet

- J u g e n d w e r b u n g u n d L e i s t u n g s s t e i g e r u n g -
eine Zielsetzung, mit der auch der weitere Aufstieg der Leichtathletik in Österreich gesichert ist !

C.F.

Österreichischer Cup 1961

Wie im Vorjahr, wurde auch 1961 ULC-Linz wieder Gesamtsieger im Österr.Cup. Auch die Männerwertung ging an denselben Verein. Bei den Frauen konnte sich die aufstrebende Union-St.Pölten an die Spitze setzen. Die Gesamtreihung lautet:

Rang	Verein	Gesamt		Männer		Frauen	
		Punkte	Rang	Punkte	Rang	Punkte	Rang
1.	ULC-Linz	46.507	1.	38.108	8.	8.399	
2.	Post SV Graz	33.699	2.	33.699	-	-	
3.	Union - Graz	28.042	4.	17.512	5.	10.530	
4.	Union - Salzburg	26.105	7.	13.464	4.	12.641	
5.	Cricket-Wien	24.676	6.	15.938	7.	8.738	
6.	ÖMV-Auersthal	22.913	15.	7.576	2.	15.337	
7.	Klagenfurter L.C.	22.109	5.	16.074	14.	6.035	
8.	W A C	21.186	3.	20.330	30.	856	
9.	Union-St.Pölten	20.994	-	-	1.	20.994	
10.	Reichsbund Wien	19.289	8.	12.292	10.	6.997	
11.	Tsch.-Innsbruck	17.293	11.	10.456	12.	6.837	
12.	Innsbrucker T.V.	17.147	31.	2.530	3.	14.617	
13.	U K J - Wien	16.536	13.	8.882	9.	7.654	
14.	W A F	15.858	18.	6.888	6.	8.870	
15.	Pol.SV Graz	12.909	16.	7.266	15.	5.643	
16.	Klagenfurter A.C.	12.903	19.	6.381	13.	6.522	
17.	Kapfenberger S.V.	12.631	9.	11.084	26.	1.547	
18.	Union-West-Wien	11.397	12.	9.893	27.	1.504	
19.	A T V - Linz	10.839	10.	10.839	-	-	
20.	ATSV - Linz	9.864	28.	2.882	11.	6.982	
21.	UKSch - Wien	9.855	17.	7.048	19.	2.807	
22.	Grazer A.K.	9.431	20.	5.974	18.	3.457	
23.	Pol.SV Leoben	7.645	14.	7.645	-	-	
24.	Allg.T V Graz	7.519	22.	5.605	24.	1.914	
25.	Herzmansky-Wien	6.586	21.	5.933	39.	653	
26.	U-Alt-Brigittenau	5.760	42.	1.342	17.	4.418	
27.	TSV - Preding	4.968	30.	2.565	20.	2.403	
28.	Tsch.-Feldkirch	4.859	23.	4.859	-	-	
29.	Post SV Wien	4.675	24.	4.675	-	-	
30.	Tsch.-Lustenau	4.571	26.	3.780	35.	791	
31.	ULC - Dornbirn	4.555	-	-	16.	4.555	
32.	W A T - 16	4.127	25.	4.127	-	-	
33.	ATV - Meidling	3.964	32.	2.379	25.	1.585	
34.	Mürztaler L.Gem.	3.810	37.	1.682	23.	2.128	
35.	Am.St.Veit/Glan	3.713	27.	3.025	38.	688	
36.	Tsch.Bregent-Stadt	3.004	33.	2.264	36.	740	
37.	Am.Steyr	2.797	58.	600	21.	2.397	
38.	Union-Klagenfurt	2.766	29.	2.766	-	-	
39.	Atus-Wr.Neustadt	2.197	34.	2.197	-	-	
40.	ATV - Steyr	2.176	-	-	22.	2.176	
41.	Salzkammergut L.L.	2.158	35.	2.158	-	-	
42.	Tsch.-Hohenems	1.738	36.	1.738	-	-	
43.	ÖMV-Gänserndorf	1.678	45.	872	32.	806	
44.	SV - Reutte	1.589	57.	438	28.	1.151	
45.	Rapid Wien	1.554	38.	1.554	-	-	
46.	ESV-St.Pölten	1.370	40.	1.370	-	-	
47.	VOEST - Linz	1.354	41.	1.354	-	-	
48.	ATUS - Villach	1.176	43.	1.176	-	-	
49.	Feuerwehr - Wien	972	44.	972	-	-	
50.	Union - Krems	858	-	-	29.	858	

Rang	Verein	Gesamt		Männer		Frauen	
		Punkte		Rang	Punkte	Rang	Punkte
51.	S.G.S.Spittal	843		46.	843	-	-
52.	Tsch.-Gisingen	841		47.	841	-	-
53.	S.V.Schwanberg	824		-	-	31.	824
54.	ATV-Gallneukirchen	802		48.	802	-	-
55.	ATUS-Ternitz	797		-	-	33.	702
56.	Union-Langenleobarn	794		-	-	34.	794
57.	ATUS-Innsbruck	793		49.	793	-	-
58.	TV - Salzburg	777		50.	777	-	-
59.	W A T - lo	722		51.	722	-	-
60.	Union - Eisenstadt	711		52.	711	-	-
61.	Union - Mödling	707		-	-	37.	707
62.	Union - Wels	652		53.	652	-	-
63.	Union - Wolkersdorf	640		54.	640	-	-
64.	Verein Grazer T.Sch.	612		55.	612	-	-
65.	L.C.Tirol	593		56.	593	-	-
66.	Union - Bisamberg	491		57.	491	-	-
S u m m e n		528.206		340.754		187.452	

Punkteaufteilung auf die einzelnen Altersklassen

Senioren:		Frauen:		
1.	ULC-Linz	16.792	1. Cricket	6.396
2.	K L C	10.579	2. I T V	6.129
3.	Post Graz	10.085	3. ÖMV-Auerthal	6.124
4.	Union - Graz	8.979	4. W A F	5.286
5.	Cricket	8.234	5. Union-St.Pölten	4.916
6.	Reichsbund	7.822	6. ATSV-Linz	4.327
Männliche Junioren:		Weibliche Junioren:		
1.	ULC-Linz	16.423	1. Union-St.Pölten	9.187
2.	Post Graz	13.451	2. Union-Salzburg	7.015
3.	W A C	9.228	3. ÖMV-Auerthal	6.743
4.	UKJ - Wien	5.868	4. Reichsbund	4.822
5.	Union - Graz	5.472	5. W A F	3.684
6.	K L C	4.986	6. U K J - Wien	3.490
Männliche Jugend:		Weibliche Jugend:		
1.	Post - Graz	10.163	1. I T V	7.145
2.	Tsch.Innsbruck	5.534	2. Union-St.Pölten	6.891
3.	A T V - Linz	4.994	3. Union - Graz	5.355
4.	ULC-Linz	4.952	4. K A C	4.280
5.	Union West Wien	4.889	5. Union-Salzburg	4.179
6.	Tsch.Feldkirch	4.859	6. UKJ-Wien	4.164

Bundesländer - Aufteilung

	Gesamt		Männer		Frauen	
	Punkte		Rang	Punkte	Rang	Punkte
1. Wien	147.648		1.	103.466	1.	44.182
2. Steiermark	120.796		2.	92.350	3.	28.446
3. Oberösterreich	77.229		3.	57.275	5.	19.954
4. Niederösterreich	54.042		7.	13.749	2.	40.293
5. Kärnten	43.510		4.	30.265	6.	13.245
6. Tirol	37.415		5.	14.810	4.	22.605
7. Salzburg	27.287		6.	14.646	7.	12.641
8. Vorarlberg	19.568		8.	13.482	8.	6.086
9. Burgenland	711		9.	711	-	-

Reformvorschlag für die Punktwertung des Österreichischen Cup:

Bei der Besprechung der Ergebnisse der österr. Meisterschaften 1961 wurde darauf hingewiesen, daß die Athleten bestrebt sind, viele Plätze zu belegen, statt ihre mögliche Leistungsfähigkeit in ein oder zwei Bewerben voll auszuschöpfen, was für die Weiterentwicklung der Athleten, für den Stand der Meisterschaften und damit für das Ansehen der österr. Leichtathletik beim Publikum und in der Presse von entscheidender Bedeutung wäre. Es wurde auch darauf hingewiesen, daß für diese ungesunde Entwicklung die Bewertungsart im österr. Cup die Vereine geradezu zwingt, die Athleten so oft als möglich an den Start zu schicken, mit der Zielsetzung, unter die ersten 6 zu kommen. Die Leistung spielt dabei eine untergeordnete Rolle, denn eine bessere Leistung bringt vielleicht 100 - 200 Punkte mehr ein, eine zweite Platzierung aber meistens 500 - 700 Punkte. Damit wurde der Athlet vom Standpunkt des Vereines hauptsächlich als Punktelieferant betrachtet und dementsprechend eingesetzt. Diese Feststellung unterstreicht die folgende Aufstellung, die einen Überblick über die Punkteanzahl der besten "Punktesammler" gibt. Es erreichten bei den

Frauen: 5.759 Punkte	Jugendliche	Männer: 5.077	Junior
5.359 "	Juniorin	4.726	"
4.869 "	"	4.366	Mehrkämpfer
4.644 "	Mehrkämpferin	4.100	Jugendlicher
4.237 "	Juniorin	3.740	Junior
4.116 "	"		
3.844 "	"		

Die Teilnahme an Staffeln ist hierbei nicht berücksichtigt.

Diese Zusammenstellung gewinnt noch besonders an Bedeutung, wenn man weiß, daß die von den einzelnen Athleten(innen) erzielten Punkte, meist ein Viertel, oft auch ein Drittel der Gesamtpunktezahl des Vereines darstellen. Weiters ist festzustellen, daß die besten Punktelieferanten Jugendliche und Junioren sind, die die Möglichkeit haben, bei Jugd- bzw. Juniorensch. u. Seniorenschaften gewertet zu werden, wodurch die Senioren offensichtlich benachteiligt werden. Es erscheint auch außer den Mehrkämpfern, die wieder durch eine als Überbewertung zu betrachtende Wertung - ein Zehnkämpfer erhält für eine Leistung von 4000 Punkten ca. 1300 Punkte, wofür ein Stabhochspringer 4,70 m überspringen muß - kein Senior in der Spitzengruppe. Vom Standpunkt der Förderung der Leistung und in Vermeidung einer Überbelastung der Athleten bei Meisterschaften und vom Standpunkt einer gerechten Wertungsgrundlage für alle Athleten, müßte eine Reform der Punktwertung des österr. Cup folgende Punkte umfassen:

1. Gleichstellung der Wertungsgrundlage für Jugendliche bzw. Junioren
2. Eindämmung der Tendenz, viele Platzierungen zu erzielen und Förderung der Leistungsbewertung.
3. Punkteausgleich in jenen Bewerben, die eine Überbewertung aufweisen.

Die Reformvorschläge hiefür sind:

1. Von jedem Athleten wird nur eine Leistung gewertet; diese kann erzielt werden, bei der Jugend-Junioren-Senioren-Mehrkampf-Gelände-25 km- und Marathonmeisterschaft, wenn mehrere Leistungen (Platzierungen) vorhanden sind, kann die punktebeste Leistung zur Bewertung herangezogen werden.
2. Um eine Angleichung der Punktebewertung unter den einzelnen Bewerben zu erreichen, wird vorgeschlagen:

die Zehnkampfpunktezahl zu sechsteln (bisher gedrittelt)	6000 Pte - 1000 Pkte.
die Fünfkampf " MÄ ein Drittel, wie bisher	3000 " - 1000 "
die " " Fr. zu vierteln (bisher gedrittelt)	4000 " - 1000 "
die " " weibl. Jgd. 30% (bisher gedrittelt)	3500 " - 1050 "
die Sechskampfleistung mÄ Jgd. 30% (bisher gedrittelt)	3500 " - 1050 "
die Staffelpunktezahl zu halbieren (z.B. 4x1000 43,1 Sek)	2000 " - 1000 "
3. Um den Mehrkämpfern, Geländeläufern und Überlangstrecklern direkt in ihrem Bewerb zu bewerten, könnte man jeden Athleten zusätzlich zu seiner Einzeldisziplin, noch in einem der angeführten Bewerbe bewerten, bzw. wenn seine beste Punktwertung bereits einer dieser Disziplinen entnommen ist, die in einem Einzelbewerb erzielten Punkte anrechnen. Damit hätten die vielzeitigen Athleten eine Möglichkeit, eine 2. Bewertung zu erhalten.

Die folgende Zusammenstellung bringt eine Übersicht über die Punkteveränderung und damit verbundene Platzänderung bei Anwendung der Vorschläge an Hand des Österreichischen Cups 1961.

Die 1. Kolonne zeigt den Punktstand nach der derzeitigen Wertung.

" 2. " " " " wenn jeder Athlet nur einmal gewertet wird

" 3. " " die Anzahl der Plazierungen

" 4. " " den Punktstand nach dem Ausgleich (Mehrkampf und Staffeln)

" 5. " " " " bei Ergänzung durch einen 2. Bewerb
(Mehrkampf, Gelände, Marathon bzw. 30km Lauf)

Rang	derzeitige Wertung		eine Wertung pro Athlet		3	mit Punkteausgleich		plus zweite Leistung	
	Verein	Punkte	Verein	Punkte		Verein	Punkte	Verein	Punkte
1	ULC-Linz	46.507	ULC-Linz	27.772	26	ULC-Linz	21.188	ULC-Linz	25.704
2	Post-Graz	33.699	Post-Gr.	21.806	23	Post-Gr.	16.172	Post-Gr.	19.847
3	U-Graz	28.042	U.Slbg.	19.390	22	Cri	16.074	U.Slbg.	18.078
4	U-Slbg	26.105	Cri	17.589	21	U Slbg	15.833	Cri	17.918
5	Cricket	24.676	KLC	16.301	15	WAC	14.212	WAC	14.212
6	ÖMV	22.913	WAC	15.501	20	Rbd	11.464	U Graz	12.894
7	KLC	22.109	Rbd	13.866	15	KLC	11.153	Rbd	12.634
8	WAC	21.186	U-Graz	12.742	14	U-Graz	10.782	KLC	12.071
9	U-St.Pölten	20.994	ÖMV	11.955	11	Tsch.Ibk	9.212	UKJ	11.029
10	Reichsbund	19.289	UKJ	10.694	11	UWW	8.582	ÖMV	10.913
11	Tsch.Innsbk.	17.293	Tsch.IBK.	10.041	14	ÖMV	8.583	Tsch.Ibk.	10.088
12	I T V	17.147	Pol.Graz	9.948	9	WAF	8.116	U-St.Pö.	8.965
13	UKJ	16.536	I T V	9.441	10	UKJ	7.980	K S V	8.777
14	WAF	15.858	U-St.Pö.	9.180	8	Pol.Graz	7.406	K A C	8.731
15	Pol.Graz	12.909	W A F	8.643	8	K S V	7.220	U W W	8.582
16	K A C	12.903	U W W	8.582	13	I T V	7.131	ATV-Linz	8.372
17	K S V	12.631	K S V	8.232	10	K A C	7.079	Pol.Graz	8.240
18	U W W	11.397	K A C	7.608	10	ATV-Linz	5.970	W A F	8.116
19	ATV-Linz	10.839	ATV-Linz	6.878	7	UKSch	5.906	I T V	8.020
20	ATSV-Linz	9.864	ATSV-Linz	6.661	7	U-St.Pö.	5.747	ATSV-Linz	6.252
21	UKSch	9.855	UKSch	6.658	8	ATSV-Linz	5.387	UKSch	5.906
22	G A K	9.431	G A K	4.671	5	Pol.Leob.	4.418	Pol.Leob.	5.723
23	Pol.Leoben	7.645	Pol.Leoben	4.418	6	A T G	4.178	G A K	5.221
24	A T G	7.519	A T G	4.178	5	T-Lust.	3.824	TSV-Pred.	4.408
25	Herzmarky	6.586	WAT-16	4.127	3	TSV-Pred.	3.571	A T G	4.178
26	U A B	5.760	T-Lust.	3.824	5	G A K	3.562	T-Lust.	3.824
27	TSV-Preding	4.968	Herzmarky	3.759	3	T-Feldk.	3.304	T-Feldk.	3.304
28	T-Feldkirch	4.859	TSV-Pred.	3.571	4	U A B	2.983	Post-Wien	3.141
29	Post-Wien	4.675	T-Feldkirch	3.304	3	M L G	2.770	Herzm.	3.039
30	T-Lustenau	4.571	U A B	2.983	4	W A T-16	2.438	U A B	2.983
31	ULC-Dornbirn	4.555	M L G	2.770	4	Am.St.Veit	2.338	M L G	2.770
32	WAT - 16	4.127	ATV-12	2.445	2	T-Breg.	2.310	WAT-16	2.438
33	ATV - 12	3.964	Am.St.Veit	2.338	3	Herzm.	2.207	ULC-Dornb.	2.420
34	M L G	3.810	T-Bregenz	2.310	3	Post Wien	1.720	ATV-12	2.379
35	Am.St.Veit	3.713	A-Wr.Neust.	2.197	2	ÖMV-Gäns.	1.677	Am.St.Veit	2.338
36	T-Bregenz	3.004	U-Klagenf.	2.026	3	U-Klagenf.	1.665	T-Bregenz	2.310
37	Am.Steyr	2.797	Post-Wien	1.720	2	S L K	1.655	ÖMV-Gäns.	1.677
38	U-Klagenfurt	2.766	ÖMV-Gänsd.	1.677	2	ATV-12	1.630	U-Klagenf.	1.665
39	A-Wr.Neustadt	2.197	S L K	1.655	2	ULC-Dornb.	1.608	S L K	1.655
40	A T V - Steyr	2.176	ULC-Dornb.	1.608	2	A-Wr.Neust.	1.482	A-Wr.Neust.	1.482
41	S L K	2.158	SV-Reutte	1.302	2	SV-Reutte	1.302	SV-Reutte	1.302
42	T-Hohenems	1.738	Am.Steyr	1.217	2		1.217		1.217
43	ÖMV-Gänserrnd.	1.678	FSV-Wien	972	1		972		972
44	SV-Reutte	1.589	ESV-St.P-	937	1		937		937
45	Rapid	1.554	T-Hohenems	869	1		869		869
46	ESV-St.Pölten	1.370	U-Krems	858	1		858		858
47	V Ö S T	1.354	SG-Spittal	843	1		843		843

48. ATUS-Villach	1.176	Tsch.Gisingen	841	841	841
49. Feuerwehr-Wien	972	S.V.Schwanberg	824	824	824
50. Union - Krems	858	Rapid-Wien	806	806	806
51. S.G.S.Spital	843	ATV-Gallneuk.	802	802	802
52. Tsch.Gisingen	841	ATUS-Ternitz	797	797	797
53. S.V.Schwanberg	824	Union-Langenl.	794	794	794
54. ATV.Gallneukirchen	802	ATUS-Innsbk.	793	793	793
55. ATUS-Ternitz	797	TV-Salzburg	777	777	777
56. Union-Langenleobarn	794	ATV-Steyr	747	747	747
57. ATUS-Innsbruck	793	VOEST	742	742	742
58. TV-Salzburg	777	WAT - lc	722	722	722
59. W A T - lc	722	U-Eisenstadt	711	711	711
60. Union-Eisenstadt	711	Union-Mödling	707	707	707
61. Union-Mödling	707	Union-Wels	652	652	652
62. Union-Wels	652	Union-Wolkersd.	640	640	640
63. Union-Wolkersdorf	640	V.Grazer T.Sch.	612	612	612
64. Verein Grazer T.Sch.	612	L.C.Tirol	593	593	593
65. L.C.Tirol	593	ATUS-Villach	579	579	579
66. Union-Bisamberg	491		491	491	491
Summen	528.206		335.697	281.165	322.912

Aus dieser Aufstellung ist zu ersehen, daß durch die Reduzierung auf nur eine Wertung pro Athlet, die Gesamtpunktezah um über ein Drittel zurückgeht. Durch die Angleichung der Staffel-u.Mehrkampfbewerbe an die Wertungsbasis der Einzelbewerbe, verringert sich die Punktesumme fast um die Hälfte. Es zeigt sich also, daß von den rund 530.000 Punkten 250.000 nicht der Vereinsstärke (Zahl der Spitzenathleten), die ja eigentlich gewertet werden soll, entspringt, sondern vor allem der Mehrkampftätigkeit der Athleten (Plazierungen) bei den Einzelmeisterschaften der zweifachen Wertungsmöglichkeit der Jugendlichen und Junioren und der Überbewertung der Mehrkämpfe und Staffeln. Für eine reale Vereinswertung aber wäre die einmalige Wertung eines Athleten und vielleicht eine zweite Wertung im Mehrkampf, Gelände oder Marathonlauf und eine Angleichung der Punktebewertung der Staffel- und Mehrkampfbewerbe an die Wertungsgrundlage der Einzelbewerbe, Voraussetzung.

Mit dem eingangs aufgezeigten Reformvorschlag, könnten die Meisterschaften freigemacht werden vom Punktedruck der Vereine auf die Athleten. Diese könnten sich mit voller Konzentration auf wenige Bewerbe einstellen und in diesen ihre wirkliche Leistungsfähigkeit ausschöpfen. Die Bewertungsgrundlage würde für alle Altersklassen (Jugdl., Junioren bzw. Senioren) gleich sein. Sämtliche Disziplinen würden punktemäßig gleichrangig bewertet werden, womit die Überbewertung der Staffel- und Mehrkämpfe ausgeschaltet wäre. Das Interesse der Vereine würde sich von der Erringung vieler Plätze mit durchschnittlicher Leistung auf viele plazierte Athleten mit hoher Leistung (Punktezah) verlagern. Damit würde der Österreichische Cup, soweit dies überhaupt möglich ist, einen Überblick über die Leistungsarbeit der Vereine geben.

Wenn die Breitenarbeit der Vereine durch die Mannschaftsmeisterschaft gewertet wird, so soll die Leistungsarbeit in der Spitze durch den Österreichischen Cup aufgezeigt werden.

C.F.

Sportärztliche Betreuung: Um die sportärztliche Betreuung zu intensivieren, wurde der Bundesanstalt für Leibeserziehung-Sportärztliche Untersuchungsstelle, ein "Jonomyomat" zur Verfügung gestellt. Wie bisher haben Spitzenathleten der Verbände die Möglichkeit, am Mittwoch von 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr und am Freitag von 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr kostenlos untersucht und im Falle von Sportverletzungen behandelt zu werden. Überdies sind außerhalb dieser Zeit in dringenden Fällen nach vorhergehender Vereinbarung mit Univ.Prof.Dr.Prokop Untersuchungen möglich.

S e i t e f ü r d e n L e h r w a r t

Die ÖLV-Trainergemeinschaft hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Übungsleitern und Trainer in den Vereinen für die verschiedenen Leichtathletikbewerbe kurze Trainingshinweise mit einem Jahresaufbau in die Hand zu geben. Diese Aktion wurde schon im vergangenen Jahr begonnen. Die Neuausgaben wurden um einen Jahresaufbau ergänzt und umfassen die Strecken 100-400m und 1500-10.000m. Die Gewichtsarbeit wurde methodisch weiter entwickelt und das Hürdenlaufen ist neu dazugekommen. Für die übrigen Disziplinen wird im Laufe der Zeit ebenfalls ein Blatt erscheinen. Es ist den Herausgebern klar, daß in dieser kurzen Übersicht nicht alle Probleme erschöpfend behandelt werden können. Das Entscheidende für die Leistungsentwicklung und für die Erreichung der Höchstform zu einem bestimmten Zeitpunkt, ist eine planmäßige Trainingseinteilung. Der Jahresaufbau bildet daher die Grundlage für die Trainingseinteilung. Die Zahlenangaben, sind als Richtwerte zu betrachten und müssen den tatsächlichen Gegebenheiten (Trainingszustand, Typ, Trainingsgelegenheiten usw.) angepaßt werden. Die richtige Verwertung des Schemas, ist nun Aufgabe des Trainers. Die Führung eines Tagebuches für das Training ist von großem Nutzen und wird jedem ernst trainierenden Athleten empfohlen. Für die Prüfung der Kondition, stehen eine Anzahl von Testübungen zur Verfügung. An Hand dieser Testwerte, kann der Trainer einen Überblick über die gesamtkörperliche und spezielle Leistungsfähigkeit des Athleten. Es werden seine Schwächen (Kraft, Stehvermögen, Beweglichkeit usw.) aufgedeckt und können dann durch entsprechende Übungen ausgemärzt werden. Es liegt auch ein Testblatt bei, daß eine Anzahl von verschiedenen Testübungen beinhaltet. Daneben ist eine Übersicht über die Leistungsentwicklung des Athleten sehr aufschlußreich. Es wäre gut, wenn zumindest von jedem Spitzenathleten der Vereinstrainer ein solches Testblatt führen würde. Damit wäre die Möglichkeit gegeben, jeden Athleten der zu einem Wochenendkurs eingeladen wird, ein solches Blatt mitzugeben und die Belastung der Athleten während des Kurses nicht so groß. Zu einem geregelten Training gehört auch eine laufende sportärztliche Betreuung. Die einzelnen Werte können im Testblatt eingesetzt werden.

Eigentümer, Herausgeber, Verleger und Druck: Österr. Leichtathletik-Verband.
Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Erich Pultar, alle Wien 4., Prinz Eugenstr. 12
Erscheinungsort: W i e n. Verlagspostamt: W i e n 50.

A u f b a u _ d e s _ M u s k e l k r a f t t r a i n i n g s

Das Training mit der Scheibenhantel nimmt einen festen Platz in der L.A.-Konditionsarbeit ein. Damit ist nicht gesagt, daß man mit aller Gewalt in kurzer Zeit 100 und mehr kg zur Hochstrecke bringen muß. Auch die Hantelarbeit braucht ihre Zeit. Wird die Belastung zu rasch gesteigert, so wird der Trainingseffekt nicht genügend gefestigt und sinkt rasch wieder ab. Weiters müssen wir streng unterscheiden zwischen Läufer/Springer und Werfer. Erstere müssen versuchen ihre relative Kraft zu verbessern d.h. kurzzeitige schnelle Arbeit bis zum maximalen Kräfteinsatz auszuführen. Letztere müssen eine Vergrößerung ihrer Muskelmasse anstreben und daher öfters ein bedingt langsames Arbeiten mit schweren Gewichten einlegen (große Belastung läßt kein schnelles Arbeitstempo zu - trotzdem soll versucht werden, so explosiv als möglich zu sein). Die Verbesserung des Kraftpotentials wird daher je nach dem, was für die Spezialsportart notwendig ist, durch Zunahme der Masse (Gewichtsbelastung) bzw. durch entsprechende Temposchnelligkeit erreicht. Den besten Fortschritt erzielt derjenige der die beiden Faktoren - Masse und Tempo - in ein für ihn richtiges Verhältnis bringt. Die Anzahl der Übungen, die während einer Trainingsstunde durchgeführt werden sollen, beträgt 5-10. Anfänger und Jugendliche werden zu Beginn des Hanteltrainings viele Übungsformen verwenden, um ihre allgemeine Entwicklung zu verbessern. Der Anfänger beginnt mit einem Gewicht, daß er leicht 5-7x zur Hochstrecke bringen kann. Erst wenn eine Spezialisierung eingeleitet wird verkleinert sich die Anzahl der Übungen bis zu 5. Weiters wird eine Anpassung der Übungen an die Spezialdisziplin vorgenommen. Wichtig ist, daß bei jedem Training, nur eine Übung z.B. Reißen mit maximaler Belastung durchgeführt wird, die restlichen Übungen nur mit 70-80% (siehe Schema). Da die Aufnahmefähigkeit durch den Einfluß der Ermüdung nachläßt, werden die "schwierigen" Übungen zu Beginn der Stunde gelegt. Das Gesamtgewicht soll für Jugendliche und Anfänger an einem Abend 6-8 und bei Fortgeschrittene 10-15 Tonnen betragen. Anf. und Jgl. üben im Winter 2x - Fortgeschrittene 3-4 mal in der Woche mit je einem Ruhetag oder anderer Arbeit (Laufen, techn. Arbeit usw.) dazwischen.

Als Belastungsgeräte sind besonders geeignet:

für die Ausdauer - Stehvermögens - und Schnellkeitsarbeit:

Reckstangen, Hanteln, Sandsack, Zugapparate, Partner usw.

für Schnellkraft und Kraft: Hantel und Scheibenhantel

Vor jedem Training, muß sich der Athlet genau so wie bei einem anderen Training aufwärmen. Dies geschieht am besten, mit leichten Gewichten (tech. Übungen - Reißen aus dem Stand, Tempokniebeugen mit halber Hocke usw.) gymn. Übungen und leichten Sprüngen.

Nach jedem Training sollen anschließend schnelle Dehn- und Lockerungsübungen durchgeführt werden, um den Tonus in den Muskeln schneller zum abklingen zu bringen (Durchblutung).

Ein Wort zur Atmung - besonders bei großer Belastung (Drücken und Stoßen) Vor dem Drücken und Stoßen der Last darf man nicht maximal einatmen; dadurch würde sich der Druck in der Brusthöhle und Lunge bedeutend erhöhen und den Blutstrom zum Herzen verschlechtern. Für gute Athleten (nur solche dürfen sehr schwere Lasten heben) ist es ratsam, im Moment des Anhebens der Last, einzuatmen. Man kann auch einatmen, wenn die Hantel auf der Brust liegt - in diesem Falle verliert man allerdings Zeit und die Muskel, die die Brust im gehobenen Zustand halten, erschlaffen (die Übungsausführung wird negativ). Sehr günstig wirkt sich eine vorherige Hyperventilation (2-3 tiefe Atemzüge) aus, das Kinn darf aber nicht auf die Brust gedrückt werden. Dadurch würde der Blutstrom zum Gehirn verschlechtert und (was nicht günstig ist) senkt sich der Tonus (Spannungszustand) der Streckmuskulatur des oberen Schultergürtels (Leistung negativ)! Anfänger und Jugdl. sollten nach dem Umsetzen unbedingt ausatmen und vor dem Drücken und Stoßen einmal mittelmäßig einatmen.

Alle Monat einen Testversuch im Reißen Stoßen und Kniebeuge (tiefe Hocke) mit 1-3 Versuche pro Gewicht zur Feststellung der Maximalkraft durchführen. Dies ist notwendig, um in den verschiedenen Grundformen wie Schnelligkeit usw. die entsprechende Belastung (siehe Schema) festlegen zu können.

Übersicht über die Wertigkeit des Muskelkrafttrainings

1. Allgemeine Kräftigung (ohne spezielle Dosierung)

- a) Spiel mit dem eigenen Körpergewicht
 - b) Übungen mit dem Medizinball, Turngeräten, Eisenkugel usw.
- Arbeitswert: Vielseitige körperliche Ausbildung

2. Spezielle Kräftigung (spezielle Dosierung; Hantel, Sandsack, Seilzug usw.)

a) Ausdauer Intervalltraining

Belastung: 30 - 35% Anzahl der Übungen: 5 - 10
 Arbeitstempo: langsam Wiederholungszahl : 30 40 mal
 Pause: kurz Serien: 1 - 2

Arbeitswert: Verbesserung der Ausdauer-- wenig Kraftgewinn

b) Stehvermögen: Arbeit auf Sauerstoffschuld - Zirkeltraining

Belastung: 40 - 50 % Wiederholungszahl: 10 mal
 Arbeitstempo: schnell Serienzahl: 2 - 5
 Pause: kurz bzw. ohne Pause Anzahl der Übungen bis zu 10

Arbeitswert: Verbesserung des Stehvermögens - Kraftgewinn gering

Schema für das Schnelligkeitstraining (Wiederholung in der Zeiteinheit)

	Stoßen mit Sprung i.d. Grätsche	Reißen mit Ausfall	Schritt- wechsel- hüpfen	Kniebeuge Hoch- Springen	Zeit	Anzahl der Serien	Pause
Anfänger bzw. muskelschwacher Typ	50%	50%	50%	50%	10 Sek	1-2	3 Min.
Fortgeschrittener bzw. athl. Typ	65%	65%	65%	65%	15 "	3-4	2-3 "

Arbeitswert: Steigerung der Impulsschnelligkeit; leichter Kraftgewinn

Schema für das Kraft- und Schnellkrafttraining (Arbeit mit steigender Belastung)

	A n f ä n g e r e i n e S e r i e						
	F o r t g e s c h r i t t e n e 2 - 3 S e r i e n						
	Stoßen	Reißen	Kniebeuge	Bankdrücken	Bauchmukel	Rumpfbeuge	Schritt- wechsel
1. Tag bis	bis 100%	bis 70%	bis 70%	bis 70%	bis 70%	bis 70%	bis 70%
2. " bis	70%	" 100%	" 70%	" 70%	" 70%	" 70%	" 70%
3. " " bis	70%	" 70%	" 100%	" 70%	" 70%	" 70%	" 70%

Bei jedem Training nur eine Übung bis 100% die übrigen nur bis 70%

Methodik der Arbeitsdurchführung (Arbeit mit steigender Belastung)

Schnellkraft (Belastung 50 - 70%	
5 Versuche	mit 50 % Belastung
je 4 "	" 60 bzw. 65% "
3 "	" 70 % "
5 "	" 50 % "
K r a f t (ebenfalls Arbeit mit steigender Belastung)	
je 3 Versuche	mit 80 bzw. 85 % Belastung
je 2 "	" 90 " 95 " "
je 1-2 "	" 100 % "
2-3 ""	" 80 % "

Pause zwischen den Versuchen bei 80-100% 2 - 4 Minuten

" " " " " 50-70% 2 "

" " " Serien 4 - 5 "

Arbeitswert: Kraftarbeit im Wechsel mit der Schnellkraftarbeit ergibt großen Kraftgewinn durch Muskelverdickung, maximale Spannungsleistung der Muskulatur, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, " " Willenskraft.

Trainingsaufbau für Läufer von 100 - 400m

	Vorbereitung			Wettkampfzeit						Übergang			
	Aufbau			Saison-	Vorsaison	Hauptsaison			Nach-				
	Jänner	Feber	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	
Mo	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	
Di	Hantelarb.			Schnelligkeitsarb.						A	Halle		
	Schnelligkeit			Fliegend			Starts				Spiel Gymn.		
Mi	AU I	Stehverm.			150m			R	R	R	R	R	R
		200m bzw. 300 oder 400			bzw. 200m								
Do	R	R	R	Schnelligkeit: Wechseltempo 120-250m						R	R	R	
Fr	Halle			R	R	R	R	R	R	R	Halle		
	Gymn. Starts										Spiel, Gymn.		
Sa	Hantelarbeit			Schn. Starts							R	R	
	Kraft/Schnellk.			Schnelligk.			W	W	W	W	W	W	
So	I D	AU I	Stehvermögen								I D	I D	
	Gelände Wald			100 - 200 m			W	W	W	W	W	Gel. Wald	
			400m	300m	W								

Das Dienstag-Samstag und Sonntagprogramm der Aufbauzeit und das Die.-Mittw. und Donnerstagprogramm der Saisonvorbereitung und Vorsaison ist Voraussetzung für eine Leistungsentwicklung. Die übrigen Tage bilden eine Ergänzung je nach Leistungsstand und Wettkampfstrecke. Diese Trainingseinteilung (Wochenplan) stellt ein Schema dar und muß natürlich den Gegebenheiten (Benutzungsmöglichkeit des Turnsaales, Sportplatzes usw.) angepaßt werden.

Aufbau der Laufarbeit

	Feber		März		April			Mai			Juni - September				
	Anz	T	P	Anz	T	P	Anz	T	P	Anz	T	P			
1. Wechseltempo 120 - 250m	-10x	80%	4	-10x	80%	3	5-8x	85%	4	4-6x	90%	5	3 - 5x	95%	6
	in 2 Serien														
2. Tempolauf 100m	-15x	75%	3	-15x	75%	2	-12x	85%	3	-10x	90%	4	6 - 8x	95%	5
	in 3 Serien														
3. " 150m							-8x	85%	4	-7x	90%	5	4 - 6x	95%	6
4. " 200m	-10x	75%	5	-10x	75%	4	5-7x	85%	5	4-6x	90%	6	3 - 5x	95%	7
	in 2 Serien														
5. " 300m	-6x	75%	6	-6x	80%	5	3-5x	90%	6						
6. " 400m	-4x	75%	8	-4x	85%	7									

Schnelligkeit

1.	Fliegend	30m, Anlauf: 20m	-10x	90%	3	- 8x	95%	4	5 - 7x	98%	5
	oder "	60m, " 20m	- 7x	90%	4	- 6x	95%	5	4 - 5x	98%	6
	+ Steigerungslauf bis 120 bzw. 200m		- 5x	90%	5	- 4x	95%	6	- 3x	98%	7
2.	Starts vom Block	bis 30m	-10x	90%	3	- 8x	95%	4	5 - 7x	98%	5
	oder " " " " 60m		- 6x	90%	4	- 5x	95%	5	3 - 5x	95%	6
	+ Steigerungslauf bis 120 bzw. 200m		- 5x	90%	5	- 4x	95%	6	- 3x	98%	7
3.	Wechseltempo 150-250	(30m Tempo 30m Treiben)	- 6x	90%	5	- 5x	95%	6	3 - 4x	98%	7

Ausdauer - Intervallarbeit

für 100 - 200m Läufer : 5 x 100m 70% 2-3 Serien
oder 4-6 x 200m 70% 2 "
für 400m Läufer : 2-3 x 300m 70% 2 "
oder 2 x 400m 70% 2 "

Pause zwischen den Teilstrecken: Länge der gelaufenen Teilstrecke Traben oder
" " " " " " Serienstrecke Gehen.

Intervall - Dauerlauf

3 - 4 x 500 - 800m 60% Pause: die Teilstrecke Traben

Der Intervall-Dauerlauf und die Ausdauer-Intervallarbeit haben die Aufgabe, das Training für das Stehvermögen vorzubereiten und werden im Laufe der Aufbauzeit von der Tempo-Wiederholungsarbeit (Stehvermögen) abgelöst.

Als Vorbereitung zu dieser Laufarbeit, ist 15-20 Minuten aufwärmende Arbeit durchzuführen (leichtes Laufen, Gehen mit betonter Armarbeit, Gymn.usw.)

Konditionelle Ergänzungsarbeit

1. Allgemeine Kräftigung (tägliche Übungen für zu Hause, die Halle oder im Freien)

Aufwärmen und Geschmeidigmachen: "Hampelmannhüpfen", Holzhackerübung", Freier Arm-Rumpf-Beinkreisen und ähnliche Übungen.

Kräftigung der Beinmuskulatur:

Hochspringen aus der tiefen Kniebeuge 10 x bis zu 5 Serien

Kräftigung der Bauchmuskulatur:

Rückenlage: Heben und Senken d. Rumpfes, 10 x bis zu 5 "

"Beinklappe" Beine und Oberkörper gleichzeitig anheben 5 x bis zu 5 "

Kräftigung der Armmuskulatur:

Liegestütz: Armbeugen und Strecken 10 x bis zu 5 "

Kräftigung der Beinheber:

Schrägstütz an der Wand: Knie hochreißen abw.l.u.r. je 5 x bis zu 5 "

Förderung der Schnelligkeit:

Schulterstand: Radfahrbewegung 10 Sek " zu 5 "

in der Halle und im Freien kommt noch hinzu:

Höpsler mit hohem Knieeinsatz, Sprungschritte, beidbeinige Schlussprünge je 30m " " 5 mal

Treten am Ort (spritzig nicht stampfend !) 5 Sek " " 5 "

Abläufe mit Sprungeinsatz bzw. Fallstarts 10 "

Bei den angeführten Übungen handelt es sich um Standardübungen, die durch andere mit gleichen Übungswert ergänzt werden können.

2. Spezielle Kräftigung (Hantelarbeit)

a) Schnelligkeitsarbeit: Dosierung siehe Schema für das Schnelligkeitstraining

b) Schnellkrafttraining: Dosierung siehe Methodik der Schnellkraft

Bei der Hantelarbeit ist vor allem darauf zu achten, daß eine Verbesserung des Kraftpotentials nicht von heute auf morgen durch Überbelastung erreicht werden kann. Es ist daher jeder falsche Ehrgeiz zu vermeiden, da ein zu viel nur negative Auswirkungen nach sich zieht.

Formel für die Berechnung der Zeit nach den Angaben in Prozenten:

Bestleistung x 100 Beispiel für 200m in 22 Sek. $\frac{22 \times 100}{70} = 2200:70 = 31.4$
% 70% von 22 Sek = 31.4 Sek %

Testprüfung für Beweglichkeit
für Hürdenläufer unbedingt zu erreichen:

I) Rumpfbeugen

- 1) aus dem Stand, Hände flach am Boden, Knie durchgestreckt
- 2) aus Sitz, Hände unter Sohlen Knopf zu den Knien, Kniekehlen am Boden.
- 3) aus Stand weite Grätsche, Rumpfbeugen seitlich: je eine Hand zum Knöchel ohne Einknicken der Hüfte nach vorne. Insbesondere auf Nachzugsbeinseite

II) Hürdensitz

- 1) aufrecht sitzend, Schwungbein fuß senkrecht, Nachzugsknie rechtwinklig abgewinkelt am Boden, Beckengürtel quer zur Laufrichtung.
- 2) Gegenhand zur Fußspitze, Nachzugsknie anheben

R i c h t w e r t e v o n Z w i s c h e n z e i t e n für Training und Wettkampf
(der Ablauf erfolgt aus dem Tiefstart)

80 m H ü r d e n

zu erwartende Leistung:	11.0 S.	11.5 S.	12.0 S.	12.5 S.	13.0 S.	13.5 S.	14.0 S.
bei 2. Hürde:	3.1 "	3.2 "	3.4 "	3.5 "	3.6 "	3.7 "	3.9 "
bei 4. "	5.5	5.7	5.9	6.1	6.3	6.5	6.7

110 m H ü r d e n

zu erwartende Leistung:	14.0 S	14.5 S	15.0 S	15.5 S	16.0 S	16.5 S
bei 3. Hürde:	4.4	4.6	4.8	5.0	5.2	5.4
bei 5. "	6.8	7.1	7.3	7.6	7.9	8.2

400 m H ü r d e n

zu erwartende Leistung	52.0 S	53.0 S	54.0 S	55.0 S	56.0 S	57.0 S
bei 3. Hürde:	14.2	14.4	14.7	15.0	15.3	15.6
bei 5. Hürde:	22.6	23.0	23.4	23.9	24.4	24.9

Die angeführten Werte gelten - für Athleten mit guter Grundkondition - gemessen beim Aufsetzen des Landbeines. Die Zeit der " zu erwartenden Leistung" gilt natürlich nur dann, wenn der Läufer mit der vorgesehenen Schrittzahl (3, 15, 16, 17) ohne "Zeppeln" durchkommt.

Vorbereitung zum Wettkampf.

Warmlaufen, Auflockerungsgymnastik, Steigerungsläufe, Hürdengymnastik wie oben, Technikübungen nach c5)-c9), Starts an eine Hürde 2-3x, Start und Lauf über 3 Hürden 3-5x. Vor dem Rennen ist unbedingt eine Erholungszeit von 5-15 Min. einzubauen. Unmittelbar vor dem Start 1x über 2-3 Hürden aus dem Tiefstart aber nicht öfters. Gesamtzubereitungszeit vor dem Wettkampf: eine Stunde.

8) Seitlich vorbeilaufen, jedoch übersetzen der Hürde nur mit dem Schwungbein. Zu beachten: Zuerst Knie hoch, dann anpendeln (Ausschleudern) des Unterschenkels bis zur Streckung (80m-200m-400m-Hürden weicher, nur bei 110m extrem gestreckt). Vorlage und Gegenhand wie bei 7).

9) Überlaufen einer Hürde - erst locker - dann schneller.

Die Übungen 5 - 9 gehören auch zum täglichen Pensum (Vorbereitung zum Training oder Wettkampf) der Fortgeschrittenen. 1 - 9 in der Halle, 4-9 auf der Bahn möglich.

Grundsätzlich rationellste Hürdentechnik !

Modernster Stil nach Lauer, mit Variationen nach Attlesey. Normale Schrittlänge über der Hürde: 3.50 (ca 2.10 vor und 1.40 nach der Hürde)

M e t h o d i k d e r G r u p p e

10) Übungen 1 - 9 im laufenden Einsatz

11) im Karussell mit zwei nebeneinander (eine in entgegengesetzter Richtung) aufgestellten Hürden.

e) L a u f r h y t h m u s (_ m e t h o d i s c h e r W e g)

1) Überlaufen mehrerer Hindernisse nach d1) im Dreierhythmus.

2) Überlaufen mehrerer Hindernisse nach d2) im Dreierhythmus.

3) das gleiche nach d4), d7), d8),

4) Überlaufen von Hürden im Dreierhythmus, bei Anfänger mit geringeren Höhen und kleineren Abständen in etwa 2-3 Stufen steigend bis auf normale Maße:

Männer Anlauf: 10, 12, 13.72m; Abstand: 7, 8, 9.14m; Höhe: 76, 91, 106cm

Jugd A " 10, 12, 13.72m; " 7, 8, 9.14m; " 76, 91cm

" B " : 9, 10.50, 12m; " 6, 7, 8m " Hü.Oberteil, 76cm

Frauen und weibl. Jugend

Der Ablauf erfolgt aus dem Fallstart oder dem Tiefstart.

5) Zur Erhöhung der Schnelligkeit zwischen den Hürden: Zeitweilig nach der ersten Hürde Fünferhythmus, Abstand zur zweiten Hürde statt 9.14 etwa 13m, statt 8.0 etwa 11.50m und zur dritten Hürde wieder Dreierhythmus mit normalem Abstand voll durchlaufen.

6) 400m Hürdenläufer: Erst Beherrschung der 110m Technik und Rhythmus, gibt die Grundlage für gute Leistungen

6a) Anlaufschulung zur ersten Hürde (45m) mit bevorzugt 22 Schritten bei 15er Rhythmus aus Fall- oder Tiefstart.

6b) Start und Lauf über 2 Hürden-Abstand 35m.-Anfänger mit 17 oder 16. Fortgeschrittene mit 15 Schritten.

6c) S. und L. über 3 Hürden.

6d) S. und L. über 200m bzw. 300m.

f) Trainings- und Wettkampfhinweise (siehe auch Tabelle Jahresaufbau)

Vorbereitung zu jedem Training:

Wettkampf: ca. 15 Min. wärmlaufen, 10 Min. Gymnastik, 3x100-150m Steigern, 10 Min. extreme Hürdengymnastik nach Bb).

Schnelligkeitstraining siehe Sprint.

Technik nach Vorbereitung wie oben, alle Übungen nach d5) - d9), e4), e5, 46)

Spezialdisziplin Überlaufen von 3-5x 2 Hürden, 3-5x 3 Hürden, 3-5x 5 Hürden 80mHü 3-5x 4 Hürden, mit entsprechenden Pausen. Für 400mHü. auch bis Ende Juni gelegentlich: 200mHü + 200m Flach oder 200m Flach + 200m Hürden.

Stehvermögen siehe Sprint

Kraftarbeit siehe Sprint

T r a i n i n g s a u f b a u f ü r L ä u f e r v o n 1500 m - 10.000 m

J a h r e s a u f b a u

<u>Jä.Feb.Mä.</u>	<u>April</u>	<u>Ma</u>	<u>Juni-Juli</u>	<u>August</u>	<u>Sept.</u>	<u>Okt.</u>	<u>Nov. Dez.</u>
Aufbauzeit	1.Saison-	Aufbau-		2.Vorbe-			Aktive
	Vorber.	wettk.		reitg.			Ruhezeit
			1.Wettkampfsaison		2.Wettkampfsaison		

A u f b a u t r a i n i n g

Methodischer Weg: Unterteilung der vorher festgelegten quantitativen Trainingsaufgabe (optimale Belastung)

Dosierung: Kontinuierliche Steigerung der Trainingsbelastung
 a die erste Hälfte der quant.Trainingsaufgabe in 2 Serien
 b drei Viertel " " " in 3 "
 c die quantitative Trainingsaufgabe in 2 "
 d " " " in 1 "

Q u a n t i t a t i v e T r a i n i n g s a u f g a b e f ü r 1500m

	Klasse 1 bis 4:12	Klasse 2 bis 4:00	Klasse 3 bis 3:48
Schnelligkeit:	30 x 100m	40 x 100m	50 x 100m
	18 x 150m	24 x 150m	30 x 150m
	12 x 200m	16 x 200m	20 x 200m
Tempoarbeit:	8 x 300m	12 x 300m	16 x 300m
	6 x 400m	9 x 400m	12 x 400m
	4 x 500m	6 x 500m	8 x 500m
Intervalldauer	3 x 800m	4 x 800m	6 x 800m
lauf:	2 x 1000m	3 x 1000m	4 x 1200m
	1 x 1200m	2 x 1200m	2 x 2000m
	1 x 1600m	1 x 2000m	1 x 3000m

T r a i n i n g s h ä u f i g k e i t i n n e r h a l b e i n e r W o c h e

	Klasse 1	Klasse 2	Klasse 3	Insgesamt
Jänner	2+1xHalle	2+1xHalle	3+1xHalle	3 - 3 - 4 Tage
Feber	3+1 "	3+1 "	4+1 "	4 - 4 - 5 "
März	4+1 "	5	6	5 - 5 - 6 "
April	5	6	7	5 - 6 - 7 "

T r a i n i n g s e i n t e i l u n g i n n e r h a l b d e r W o c h e

	Jänner	Feber	März
Montag	R	R	R
Dienstag	T	T	T
Mittwoch	H	H	Wt
Donnerstag	R	R	S
Freitag	S	S	E
Samstag	ID	ID	ID
Sonntag	R	D	D

Legende: D Dauerlauf 8-12km; E Entspannung 4-6km; H Halle; ID Intervalldauerlauf
 R Ruhetag; S Schnelligkeit; T Tempolaufl; Wt Wechseltempo 8km Wald-Gelände
 Wt Wechseltempo (Fahrtspiel) 8 km im Wald oder Gelände.

Tempo e i n s a t z w ä h r e n d d e s T r a i n i n g s :

Schnelligkeit	80 %	Intervall-Dauerlauf	60 %
Stehvermögen	70 %	Dauerlauf	50 %

H a l l e n a r b e i t

1. Allgemeine gymnastische Übungen-- dehnend und lösend - zur A flockerung
2. Übungen zur Kräftigung des Rumpfes, der Arme und Beine (siehe Sprinter)
ausgenommen Hantelarbeit ! Nur Eigenlastmeisterung !
3. Ergänzungssportarten ; Spiele mit und ohne Ball

Aufteilung der quantitativen Trainingsaufgaben auf zwölf Wochen (7.I.-1.IV.)

Schnelligkeitsarbeit	Klasse 1			Klasse 2			Klasse 3		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C
1. Woche	10 x 100m		2x	10 x 100m		2x	12 x 100m		2x
2. "	6 x 150m		2x	8 x 150m		2x	10 x 150m		2x
3. "	3 x 200m		2x	4 x 200m		2x	5 x 200m		2x
4. "	8 x 100m		3x	10 x 100m		3x	12 x 100m		3x
5. "	5 x 150m		3x	6 x 150m		3x	8 x 150m		3x
6. "	3 x 200m		3x	4 x 200m		3x	5 x 200m		3x
7. "	15 x 100m		2x	20 x 100m		2x	25 x 100m		2x
8. "	9 x 150m		2x	12 x 150m		2x	15 x 150m		2x
9. "	6 x 200m		2x	8 x 200m		2x	10 x 200m		2x
10. "	30 x 100m			40 x 100m			50 x 100m		
11. "	18 x 150m			24 x 150m			30 x 150m		
12. "	12 x 200m			16 x 200m			20 x 200m		

Stehvermögen

1. Woche	2 x 300m	2x	3 x 300m	2x	4 x 300m	2x
2. "	3 x 400m		2 x 400m	2x	3 x 400m	2x
3. "	2 x 500m		3 x 500m		2 x 500m	2x
4. "	2 x 300m	3x	3 x 300m	3x	4 x 300m	3x
5. "	2 x 400m	2x	2 x 400m	3x	3 x 400m	3x
6. "	3 x 500m		2 x 500m	2x	2 x 500m	3x
7. "	4 x 300m	2x	6 x 300m	2x	8 x 300m	2x
8. "	3 x 400m	2x	3 x 400m	3x	6 x 400m	2x
9. "	2 x 500m	2x	3 x 500m	2x	4 x 500m	2x
10. "	8 x 300m		12 x 300m		16 x 300m	
11. "	6 x 400m		9 x 400m		12 x 400m	
12. "	4 x 500m		6 x 500m		8 x 500m	

Intervall - Dauerlauf

1. Woche	1 x 800m		2 x 800m		3 x 800m	
2. "	1 x 1000m		2 x 1000m		2 x 1200m	
3. "	1 x 1200m Wt		1 x 1200m		1 x 2000m	
4. "	1 x 800m		3 x 800m		2 x 800m	2x
5. "	2 x 1000m Wt		3 x 1000m Wt		3 x 1200m	
6. "	1 x 1200m		2 x 1200m Wt		2 x 2000m Wt	
7. "	3 x 800m		2 x 800m	2x	3 x 800m	2x
8. "	2 x 1000m		2 x 1200m		2 x 1200m	2x
9. "	1 x 1600m Wt		1 x 2000m Wt		2 x 2000m	
10. "	3 x 800m		4 x 800m		6 x 800m	
11. "	2 x 1200m		3 x 1000m		4 x 1200m	
12. "	1 x 1600m		1 x 2000m		1 x 3000m	

Legende: A = Anzahl der Wiederholungen; B = Streckenlänge; C=Anzahl der Serien

Die Länge der Pause zwischen den Wiederholungen ist nicht länger als die gelaufene Strecke. Bei Schnelligkeit

Gehen
Tempo
Intervall-Dauerlauf
Traben
leichtes Laufen

Die Pause zwischen den Serien nicht länger als die Gesamtstrecke einer Serie. Zwischen den Serien Traben.

Quantitative Trainingsaufgabe für 5000m

	Klasse 1 bis 16:20	Klasse 2 bis 15:30	Klasse 3 bis 14:50
Schnelligkeit:	40 x 100m	50 x 100m	60 x 100m
	18 x 200m	24 x 200m	30 x 200m
Stehvermögen	8 x 400m	12 x 400m	16 x 400m
	8 x 500m	10 x 500m	12 x 500m
	6 x 600m	8 x 600m	10 x 600m
Intervall	4 x 800m	6 x 800m	8 x 800m
Dauerlauf:	3 x 1200m	4 x 1200m	5 x 1200m
	2 x 1600m	2 x 2000m	3 x 2000m
	1 x 2000m	1 x 3000m	2 x 3000m

Trainingshäufigkeit in der Woche - 5000 - 10.000 m :

	Klasse 1	Klasse 2	Klasse 3 u. 10.000m Läufer	Insgesamt
Jänner:	3+1xHalle	3+1xHalle	4+1xHalle	4-4-5 Tage
Feber:	4+1 "	4+ "	5+ "	5-5-6 "
März:	5+1 "	6 "	7 "	6-6-7 "
April:	6 "	7 "	7 nur im Freien	6-7-7 "

Aufteilung der quantitativen Trainingsaufgaben auf zwölf Wochen

Schnelligkeitsarbeit

	Schnelligkeitsarbeit			Stehvermögen		
	Klasse 1	Klasse 2	Klasse 3	Klasse 1	Klasse 2	Klasse 3
1. Woche:	10x100/2x	12x100/2x	15x100/2x	2x400/2x	3x400/2x	4x400/2x
2. "	5x200/2x	6x200/2x	7x200/2x	2x500/2x	2x500/2x	3x500/2x
3. "	15x100/2x	17x100/2x	20x100/2x	3x600	2x600/2x	2x600/2x
4. "	6x200/2x	8x200/2x	10x200/2x	2x400/3x	3x400/3x	4x400/3x
5. "	10x100/3x	20x100/2x	15x100/3x	2x500/3x	2x500/3x	3x500/3x
6. "	5x200/3x	6x200/3x	8x200/3x	2x600/2x	2x600/3x	3x600/3x
7. "	12x100/3x	16x100/3x	20x100/3x	4x400/2x	6x400/2x	8x400/2x
8. "	6x200/3x	8x200/3x	10x200/3x	4x500/2x	5x500/2x	6x500/2x
9. "	20x100/2x	25x100/2x	30x100/2x	3x600/2x	4x600/2x	5x600/2x
10. "	9x200/2x	12x200/2x	15x200/2x	8x400	12x400	16x400
11. "	40x100	50x100	60x100	8x500	10x500	12x500
12. "	18x200	24x200	30x200	6x600	8x600	10x600

Intervalldauerlauf

	Intervalldauerlauf			Legende:
1. Woche:	2x800m	3x800m	2x800/2x	Wt = Wechseltempo
2. "	1x1200	2x1200	3x1200	100m Tempo - 60%
3. "	1x1600 Wt	1x2000 Wt	1x2000	100m langsam Laufen
4. "	3x800	2x800/2x	2x800/3x	
5. "	2x1200	3x1200	2x1200/2x	
6. "	2x1600 Wt	2x2000 Wt	2x2000	
7. "	2x800/2x	3x800/2x	4x800/2x	
8. "	3x1600	4x1200 Wt	4x1200	
9. "	2x1600	2x2000	3x2000	
10. "	4x800	6x800	8x800	
11. "	1x2000 Wt	1x3000 Wt	5x1200	
12. "	1x2000	1x3000	2x3000	

Quantitative Trainingsaufgabe für 10.000 m

Schnelligkeit: 40 x 200m; 20 x 400m

Stehvermögen (Tempostrecken): 15 x 600; 10 x 800m

Intervall-Dauerlauf: 6 x 1200m; 4 x 2000m; 3 x 3000m

Der systematische Aufbau für die 10.000m führt über 1500 und 5000m. Die auf diesen Strecken erzielten Zeiten, bestimmen die Leistungsgrenzen der langen Distanzen.

Aufteilung der quantitativen Trainingsaufgaben auf zwölf Wochen

	Schnelligkeit		Stehvermögen		Intervall-Dauerlauf	
1. Woche	5 x 200m	4x	4 x 600m	2x	3 x 1200m	
2. "	2 x 400m	5x	3 x 800m	2x	2 x 2000 Wt	
3. "	10 x 200m	2x	2 x 600m	5x	1 x 3000 Wt	
4. "	5 x 400m	2x	2 x 800m	4x	2 x 1200m	2x
5. "	6 x 200m	5x	3 x 600m	4x	2 x 2000m	
6. "	3 x 400m	5x	3 x 800m	3x	1 x 3000m	
7. "	10 x 200m	4x	6 x 600m	2x	2 x 1200m	3x
8. "	5 x 400m	4x	4 x 800m	2x	3 x 2000m	
9. "	20 x 200m	2x	7 x 600m	2x	2 x 3000m	
10. "	10 x 400m	2x	5 x 800m	2x	6 x 1200m	
11. "	40 x 200m		15 x 600m		4 x 2000m	
12. "	20 x 400m		10 x 800m		3 x 3000m	

Dieses Schema gibt einen Überblick über das Trainingspensum eines Läufers, der in der Lage ist, 3000-3500m zu laufen. Bei einem Läufer der Leistungsklasse 32 Min. und darüber, ist das Trainingsprogramm für 3000m für 5000m zu verwenden.

Einsatz während des Trainings (5000m und 10.000m)

Schnelligkeit : 70 - 75 % Stehvermögen : 60 - 65 %
Intervall-Dauerlauf: 55 - 60 % Dauerlauf : 45 - 50 %

Vorbereitung der Wettkampfsaison (April) für 1500m

Aufgabe und Ziel: Vorbereitung des Wettkampfrhythmus, Erreichung der Zwischenzeiten über 1200m + Kl.1: 3:24.- Kl.2: 3:14.- Kl.3: 3:04.- bis Ende April. Da in diesem Monat die qualitative Arbeit geleistet wird, geht die Kilometerzahl etwas zurück, um die notwendige Frische für die immer schneller werdenden Läufe zu sichern.

S c h n e l l i g k e i t

	Klasse 1	Klasse 2	Klasse 3
1. Woche:	6x100/3x 15.5-16 Sek	10x100/3x 14.5-15 Sek	12x100/3x 13.5-14 Sek.
2. "	5x200/2x 32 -32.5 "	6x200/2x 30-30.5 "	7x200/2x 28-28.5 "
3. "	7x100/3x 14-14.5 "	9x100/3x 13.5-14 "	10x100/3x 13-13.5 "
4. "	4x200/2x 30 - 31 "	5x200/2x 29-29.5 "	6x200/2x 27-27.5 "

S t e h v e r m ö g e n

1. "	6x300/2x 48-48.5 "	7x300/2x 46-46.5 "	8x300/2x 44-44.5 "
2. "	5x400 65 - 66 "	5x400 63-64. "	6x400 59-59.5 "
3. "	5x300/2x 47-47.5 "	6x300/2x 45-45.5 "	7x300/2x 43-43.5 "
4. "	4x400 63 "	5x400 61 "	5x400 58 "

T e m p o a u s d a u e r

1. "	3x600 1:44.-	3x600 1:38.-	4x600 1:30.-
2. "	2x800 2:14.-	2x800 2:08.-	3x800 2:02.-
3. "	2x600 1:38-39	3x600 1:34-35	3x600 1:27-28
4. "	K o n t r o l l l a u f ü b e r 1 2 0 0 m		

Pausen siehe Aufbautraining !

Vorbereitung der Wettkampfsaison (April) für 5000m

Kontrollstrecke: 3000m Kl.1: 9:45.- Kl.2: 9:10.- Kl.3: 8:40.- (Saisonzeit)
Rundenzeiten: " 74-77 " 72-75 " 69-73 Sek.

S c h n e l l i g k e i t

1. Woche	6x200/3x 33 "	5x200/4x 32 "	5x200/5x 30-31 "
2. "	4x300/3x 49 "	4x300/4x 48 "	6x300/3x 47 "
3. "	5x200/3x 32 "	5x200/3x 31 "	5x200/4x 29-30 "
4. "	5x300/2x 48 "	4x300/3x 47 "	5x300/3x 46 "
1. "	5x400/2x 70 "	4x400/3x 68 "	5x400/3x 66-67 "
2. "	3x600/2x 1:52 Min	3x600/2x 1:44 Min	4x600/2x 1:42 Min
3. "	5x400/2x 68 Sek	5x400/2x 66 Sek	6x400/2x 64 Sek
4. "	5x600 1:48 Min	5x600 1:42 Min	3x600/2x 1:38 Min
1. "	4x800 2:24 "	4x800 2:16 "	5x800 2:12-14 "
2. "	3x1000 3:00 "	3x1000 2:52 "	3x1200 3:20-24 "
3. "	2x1600 4:48 "	2x1600 4:40 "	2x2000 5:38-42 "
4. "	K o n t r o l l l a u f ü b e r 3 0 0 0 m		

Pausen siehe Aufbautraining !

Wocheneinteilung: Dienstag Stehvermögen - mittellange Teilstrecken
Donnerstag Schnelligkeit - kurze
Samstag Tempoausdauer - lange

Diese Vorbereitung wird durch die Aufbauwettkämpfe im Monat Mai (800 und 1000m für 1500m und 1500 und 3000m für 5000m.) abgeschlossen. Ab Mai besteht das Training aus der qualitativen Vorbereitung für die Wettkämpfe. Mit diesem Aufbau kann ab Mitte Juni der erste Höhepunkt erreicht und bis Ende Juli gehalten werden. Anschließend, nach einer Woche Entspannung, wird eine weitere Vorbereitung von drei Wochen nötig sein, um den zweiten Höhepunkt (Sept., Okt.) zu sichern.

Trainer Sandor Rozsnyoi

B) Nähere Hinweise zum Training

a) Schnelligkeit, Stehvermögen und Grundkondition

Siehe Programmgestaltung für Sprinter!

Es ist jedoch zu beachten, daß für

110m Hü eine Sprintausdauer von 200m flach

80m " " " " " "

200m " " " " 300m "

400m " das Stehvermögen eines 800m Läufers nötig ist.

b) Beweglichkeit

Grundsätzlich alle gymnastischen Lockerungs- und Dehnungsübungen, jedoch nicht tot (auf Dauer) sondern kurzzeitig ausgeführt bzw. als Rumpfkraft, Schnellkraftübung, aus der Bewegung. Dadurch wird die Sprintfähigkeit nicht beeinträchtigt.

Spezielle Hürden-gymnastik

- 1) Rumpfbeugen vorw. u. seitw., Hände hängen nach unten.
- 2) Vorhochschwingen eines Beines, abw.l.u.r.
- 3) Spreitzschritt mit Nachfedern (Spagatähnlich)
- 4) Weite Grätschstellung; Sitzwechsel r.u.l.
- 5) Hürdensitz mit Rumpfbeugen vor-seit-und rückwärts
- 6) Hürdensitz aus dem Strecksitz, l.u.r.
- 7) Hürdensitzwechsel l.u.r., mit Hilfe der Hände drehen
- 8) Nachzugsbeinunterschenkel auf der Hürde auflegen, Hände zur Fußspitze des anderen Beines
- 9) Abdruckfuß zka.l.20-1.50m hinter der Hürde aufstellen, Fuß des Schwungbeines auf die Hürdenlatte legen, Hände zur Hürdenlatte

c) Bewegungsgefühl

Grundsätzlich alle Arten von Leichtathletik-Sprüngen (Hoch, Weit, Drei, Stabhoch)

- 2) Sprünge aus dem Stand mit Anhocken, Angrätschen, (Beidbeinig)
- 3) Im lockeren Lauf abw.l.bzw.r.Knie hochreißen; anfersen
- 4) Sprungschritte; mit Knieeinsatz
- 5) Lockerer Lauf mit Knieschere: Ein Oberschenkel wird bis zur Waagrechten angehoben, das Knie des anderen gleich nachfolgend bis zur Brust hochgerissen. Dasselbe hintereinander l.u.r. Der Oberkörper bleibt ruhig;
- 6) Ein- und beidbeinige Sprünge auf und über den Ksten etc. (im Saal)
- 7) Überlaufen von Hindernissen.
- 8) Alle Leichtathletikwürfe, ev.spielderisch ausgeführt (ev.mit leichteren Geräten)

d) Hürdentechnik (method.Lehrweg)

- 1) Überlaufen niedriger Hindernisse z.B. Bänke, Schwebebaum, Sprungschnur, Sprungkästen, bis zu einer Höhe von zka. 40cm (ohne Hürdenstil).
- 2) Sprungkasten -60cm hoch - überlaufen mit Aufsetzen eines Fußes. Abducken über den Kasten (Vorlage)
- 3) Sprungkasten - 60-80cm hoch - überrautschen im Hürdenstil; im Angehen Schwungbeinknie hoch, anpendeln mit Vorlage, beide Hände stützen auf; Schwungbein gleitet voran, Nachzugsbein setzt aktiv im Hürdenstil nach. Steigerung: Mit einer Hand aufsetzen - Gegenhand vor.
- 4) Überlaufen des Hürdenpberteiles allein (ca. 45cm)
- 5) Seitliches Vorbeigehen an einer Hürde (76, 91 oder 106cm je nach Beinlänge) Schwungbein setzt eine Fußlänge nach der Hürde auf, Nachzugsbein im Knie rechtwinkelig abgebogen wird bei extremer Körpervorlage, Gegenhand weit vor, aktiv über der Hürde nachgezogen, anschließend weitergehen.
- 6) Wie 5), jedoch nach Aufsetzen des Nachzugsbeines, 3-4 Schritte kurz antreten.
- 7) 5) bzw. 6) im lockerem Lauf. Vorlage beachten, Gegenhand bis etwa 75cm nach der Hürde vorne lassen.

