

Mehr Abwechslung und Power durch Sprünge im Lauftraining

Reaktives Sprungtraining als sinnvolle Trainingsbereicherung für Triathleten

Von Katja Kruse

Wie kann ich meine Leistung weiter verbessern? Diese Frage treibt nahezu jeden Sportler um. Einer der Schlüssel dazu ist das Setzen neuer Trainingsreize. Neben dem sportartspezifischen Training des ausdauerfokussierten Triathleten gehören hierzu in der Regel:

- das Krafttraining; sehr hilfreich ist hierbei z.B. statt des üblichen Kraftausdauertrainings mit wenig Gewicht und vielen Wiederholungen auch mal auf hochintensives Training – HIT – mit maximalem Gewicht und einer Wiederholung zu setzen,
- regelmäßiges, abwechslungsreiches Athletiktraining mit Übungen zur Schulung der Koordination,
- das Ausprobieren neuer Trainingsmethoden (z.B. Slingtraining),
- andere Sportarten zu nutzen (z.B. Badminton oder Skilanglauf statt Dauerlauf) oder
- das übliche Training um Übungen aus anderen Sportarten oder Trainingsbereichen zu bereichern.

So hält auch das aus der Leichtathletik stammende reaktive Sprungtraining zunehmend bereichernden Einzug in das Lauftraining der Triathleten. Das reaktive Sprungtraining ist eine Art des Schnellkrafttrainings, das in bewegungs- und sprungintensiven Sportarten fest etabliert ist. In den USA wird das Sprungtraining in seinen unterschiedlichen Ausprägungen bereits seit längerem unter dem Begriff „Plyometrics“ durchgeführt und als Ergänzungstraining in vielen Sportarten eingesetzt. Nun mag man sich fragen, ob ein solches Training für Triathleten sinnvoll ist, da kaum abrupte Richtungswechsel, Sprünge oder Sprints durchgeführt werden. Beim näheren Hinsehen stellt sich jedoch heraus, dass mit dem Sprungtraining eine maximale Kraftanstiegsrate erreicht werden kann, die dem Athleten in vielerlei Hinsicht zugutekommt*.

Vorteile des Sprungtrainings

Reaktive Sprünge

- unterstützen die Ökonomisierung des gesamten Bewegungsablaufs,
- optimieren das neuromuskuläre Zusammenspiel,
- verbessern die (Sprung-)kraft und Schnelligkeit,
- sind ein effektives Training ohne hohen Zeitaufwand,
- schulen Koordination und Kraft,
- setzen neue Reize und trainieren die Ermüdungsresistenz.

Dieses Leistungspotenzial dient auch Triathleten, so dass es sich durchaus lohnt, explosive Sprungübungen häufiger in das übliche Training zu integrieren.

Um Verletzungen zu vermeiden, ist eine langsame Gewöhnung an die Sprungbelastung enorm wichtig. Dies gilt insbesondere für Einsteiger und noch nicht allzu versierte Läufer/Triathleten. Am besten beginnt man damit, lockere Sprungübungen mit in das Lauf-ABC einzubauen (hierfür eignen sich z.B. Hopsperläufe, Prellhopper, Seitsprünge, usw.). Aufgrund der hohen Intensität sollte Sprungtraining generell nur im gesunden, ausgeruhten und gut aufgewärmten Zustand durchgeführt werden. Sinnvoll ist eine Ergänzung des Lauftrainings mit Sprüngen einmal wöchentlich, dafür aber über einen Zeitraum von mehreren Monaten. Nach und nach können dann anspruchsvollere Übungen integriert werden. Sprungübungen können als Bestandteil von Intervalleinheiten, in Dauerläufen oder als Zirkeltraining absolviert werden.

*Vgl. J. Goldmann, DSHS-Köln

Im Triathlon-Training macht es Sinn, die Sprungübungen in das Winter-/Frühjahrstraining zu integrieren. Dabei sollten die Übungen hinsichtlich Intensität und koordinativem Anspruch langsam gesteigert werden und auf das jeweilige Leistungsvermögen des ausführenden Athleten abgestimmt sein.

Eine solche Steigerung der Übungen kann z.B. wie folgt aussehen:

- Man beginnt mit den o.g. Übungen mit Sprungcharakter, die in das Lauf-ABC eingebaut werden.
- Darauf folgen Treppenläufe (auf kurzen Bodenkontakt achten) und andere einfachere Sprungvarianten.
- Aus den Treppenläufen können dann Treppensprünge entwickelt werden.
- Es folgen Sprünge in der Ebene, aus tiefer Position und beidbeinig, z.B. Strecksprünge, Hocksprünge usw.
- Als Steigerung können Sprünge über kleine Hindernisse (max. ½ m hoch) integriert werden.
- Im weiteren Verlauf folgen Sprünge auf ein Hindernis (z.B. Kasten, Bank o.ä.). Man springt auf das Hindernis und wieder hinunter, wobei abgestoppt wird. Als Erweiterung kann man mehrere Hindernisse/Kästen hintereinander platzieren. Dabei wird nach dem Hinabspringen direkt wieder auf das nächste Hindernis hinaufgesprungen usw.
- Entwicklung von Sprungserien, z.B. 3 x 100 m Sprungläufe. Wichtig ist hierbei die korrekte Ausführung. Erst wenn diese gegeben ist, sollte Anzahl und Distanz weiter gesteigert werden.

Von der in früheren Jahren oder Kraftsportarten häufig praktizierten Ausführung mit zusätzlicher Gewichtsbelastung ist abzuraten, da die Belastung und Verletzungsgefahr dabei sehr hoch ist, was wiederum nicht im Verhältnis zum gewünschten Ergebnis für Ausdauersportler steht.

Es macht Spass und lohnt sich, abwechslungsreiche Sprungübungen in das Lauftraining zu integrieren - probiert es aus!