



Fahrtspiel, das Spiel mit dem Tempo

Diese Trainingsform wurde 1930 von **Gustaf Richard Mikael "Gösta" Holmér** einem Schweden erfunden. Fahrtspiel (Fartlek) bedeutet frei übersetzt "Spiel mit der Laufgeschwindigkeit."

Das Fahrtspiel ist ein zügige Dauerlaufmethode, die für Langstreckenläufer hauptsächlich im Winter und für Mittelstreckenläufer im Winter und im Frühjahr genutzt werden kann. Zur Auflockerung eines monotonen Tempotrainings kann es auch jederzeit durchgeführt werden. Das Fahrtspiel wird alleine oder in Gruppen absolviert.

Die Trainingsreize werden im Vorfeld nicht systematisch geplant, sondern werden von der Umgebung (Laternen, Bergabschnitte, Baumallee) und den Mitläufern (nach Lust und Laune) vorgegeben. Hier ein paar wichtige Infos zu den **Belastungsnormen:**

- 1) Die Trainingshäufigkeit des Fahrtspiels liegt bei maximal einmal pro Woche.
- 2) Die Reizintensität liegt im Durchschnitt bei 70 bis 85% der maximalen Herzfrequenz d.h. es wird hauptsächlich im Grundlagenausdauerbereich trainiert.
- 3) Das zeitliche Verhältnis zwischen Belastung und Erholung sollte ausgeglichen sein.
- 4) Die Trainingsdauer liegt mit jeweils 10 bis 15 Minuten Ein – und Auslaufen bei 60 bis 75 Minuten. Am Ende des Fahrtspiels darf der Trainierende nicht völlig erschöpft sein!
- 5) Der Umfang beträgt 10 bis 15 Kilometer inklusive Ein – und Auslaufen.

Die Vorteile eines Fahrtspiels im Gegensatz zu vielen anderen Trainingsarten liegt darin, dass zusätzlich zum optimalen Trainingsreiz auch einige Koordinative Fähigkeiten geschult und verbessert werden.

- Die **Reaktionsfähigkeit** wird bei einer plötzlichen Tempoverschärfung des Gruppenleiters oder Tempomachers geschult.
- Die **Differenzierungsfähigkeit** wird verbessert, d.h. die Fähigkeit präzise zu erkennen ob die Intensität zu hoch oder zu niedrig ist, z.B. nicht verleiten lassen, ein zu hohes Tempo mitzulaufen.
- Die **Anpassung – und Umstellungsfähigkeit** wird mit jeder veränderten Situation oder äußeren Bedingung schnell und effektiv durch das Fahrtspiel geschult.