

# leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen



Die Lehre der  
Leichtathletik

training



## Umgang mit Verletzungen

Die Wahrnehmung der Athleten  
verstehen und zielführend einsetzen

## Kraft entwickeln

Training der konditionellen Fähigkeit  
und physiologische Hintergründe

# 9,99 Sekunden

So durchbrach Owen Ansah die magische Marke

## Der olympische Traum



Liebe Leserinnen und Leser, im Printjournalismus ist es bisweilen so, dass ein zu Redaktionsschluss verfasster Beitrag bei seiner Veröffentlichung schon nicht mehr aktuell ist. Als studierter Online-Journalist habe ich meine Print-Kollegen in solchen Fällen das ein oder andere Mal damit aufgezo-

gen. Nun bin ich selbst für ein Print-Produkt mitverantwortlich und auch wenn ich dies mit Leidenschaft bin, entbehrt es nicht einer gewissen Ironie, dass ich bei diesem Editorial nun selbst Gefahr laufe, in oben genannte Falle zu tappen.

Sie halten gerade die Ausgabe von *leichtathletiktraining* in den Händen, die wir vor den Olympischen Spielen in Druck gegeben haben und die Sie vermutlich während der Leichtathletik-Entscheidungen von Paris oder kurz danach lesen. Vielleicht ist unser Titelheld Owen Ansah zu diesem Zeitpunkt nicht mehr der einzige deutsche Sprinter unter 10 Sekunden? Oder sein deutscher Rekord von 9,99 Sekunden schon nicht mehr aktuell? Selbst wenn, so sind zum Glück die Einschätzungen und Hintergründe, die OSP-Fachmann Thimeo Pelzer und Trainer Sebastian Bayer in dieser Ausgabe präsentieren, trotzdem hochinteressant.

Das gilt auch für die weiteren Beiträge im Heft. Mich persönlich sehr fasziniert haben die Erkenntnisse von Ciara Everard zur Wahrnehmung von Sportlern im Hinblick auf ihre Verletzungsgeschichte, die wir für Sie zusammenfassen. Man muss kein Prophet sein, um davon auszugehen, dass der eine oder die andere in Paris Verletzungsspech erleiden wird.

Und sonst? Es ist schwer zu sagen, wie die Gemütslage der deutschen Leichtathletik sich zwischen den Kalenderwochen 30 und 33 entwickeln wird. Relativ sicher wird es im Nachgang der Olympischen Spiele Diskussionen um die Zukunft des Sports in Deutschland geben. Das tut es immer. Und die Strukturreform im DLV wird uns unabhängig von den konkreten Ergebnissen aus Paris auch begleiten.

Und vielleicht wird der eine oder andere sich in diesen Tagen rund um die Olympischen Spiele 2024 daran erinnern, dass es auch die Spiele von Hamburg (oder Berlin) hätten werden können. Hätten die Bürgerinnen und Bürger meiner Wahlheimat Hamburg sich vor einigen Jahren im Bürgerentscheid anders entschieden – ich glaube, ich würde wohl in einer Stadt mit einem anderen Erscheinungsbild leben. Und vielleicht wäre es auch um die deutsche Leichtathletik anders bestellt. Aber das ist noch spekulativer als die Frage, wie das DLV-Team in Paris abschneidet. Und das, liebe Leserinnen und Leser, wissen Sie ja mittlerweile!

Eine gute Lektüre wünscht

Ihr Andreas Grieb

## Autoren dieser Ausgabe

### Sebastian Bayer und Thimeo Pelzer

Sebastian Bayer war einst Weltklasse-Weitspringer, seit einigen Jahren ist er nun erfolgreicher Trainer. Als Heimtrainer betreut er unter anderem die Sprinter Owen Ansah und Lucas Ansah-Pepurah sowie Weitspringer Simon Batz. Darüber hinaus ist er als DLV-Bundestrainer Hürdensprint Frauen tätig.

Thimeo Pelzer ist als Sportwissenschaftler am OSP Niedersachsen tätig und unterstützt das Sprintteam des DLV mit seiner Expertise.

### Andreas Grieb

Der It-Redakteur agiert in Hamburg ehrenamtlich als Landestrainer Lauf. Er ist der Meinung, dass auch Läufer ein breites koordinatives Fundament brauchen und plädiert daher für eine vielfältige koordinative Schulung in jungen Jahren und auch bei Erwachsenen für abwechslungsreiches Koordinationstraining.

### Wolfgang Killing

Der ehemalige Leiter der DLV-Akademie führt in diese Ausgabe seine Beitragsreihe über die konditionellen Fähigkeiten fort. Dieses Mal widmet er sich dabei der Kraft und beschreibt sowohl ihre physiologischen Grundlagen als auch ihr Training.

### Nina Wickemeyer

Die Autorin unseres Schwester-Magazins *handballtraining junior* stellt einige Übungen mit Luftballons vor, mit der auch spätere Leichtathleten in frühen Jahren spielerisch ihre Koordination verbessern können.

### Lisa Maihöfer, Dr. Monika Frenger und Christina Pfeifer

Hürdensprinterin Lisa Maihöfer hat sich in ihrer Abschlussarbeit im Sportstudium mit der Kommunikation zum Zyklus beschäftigt. Einige ihrer Erkenntnisse stellt sie gemeinsam mit Dr. Monika Frenger und Christina Pfeifer vor.



Fotos: IMAGO / Sports Press Photo (oben), Franziska Roß (Mitte), adobe-stock.com (unten)

## Leistungstraining

Sprint

### 4 | Wie Owen Ansa die magische 10-Sekunden-Marke durchbrach

Sebastian Bayer und Thiemo Pelzer,  
Mitarbeit: Julian Reus und Andreas Griebel (It)

## Grundlagentraining

Problemlöser

### 12 | Koordinationstraining: Lösungsansätze für gängige Technikfehler

Andreas Griebel

## Trainingslehre

Konditionelle Fähigkeiten

### 18 | Die Kraft und wie sie trainiert wird

Wolfgang Killing

## Sportpsychologie

Verletzungen

### 25 | Sportler erleben Verletzungen sehr unterschiedlich

It-Redaktion

## Kinderleichtathletik

Übungsbeispiele

### 32 | Da ist nie die Luft raus!

Nina Wickemeyer

## Sportmedizin

Trainerverhalten

### 40 | Kommunikation über den Menstruationszyklus

Lisa Maihöfer, Dr. Monika Frenger und Christina Pfeifer

## Zeitreise

Vor 7 Jahren

### 46 | Comeback nach einer Verletzung

# Wie Owen Anseh die magische 10-Sekunden-Marke durchbrach

Kinderleichtathletik  Aufbautraining   
Grundlagentraining  Leistungstraining

Foto: IMAGO / Sports Press Photo, adobe.stock.com



Autoren: Sebastian Bayer und Thiemo Pelzer  
Mitarbeit: Julian Reus und Andreas Griebß (It)

Als nach dem Sieg von Owen Anseh über 100 Meter bei den Deutschen Meisterschaften in Braunschweig die Uhr stoppte, hielt das Publikum für einen Moment die Luft an. Auch der Moderator hielt kurz inne und fragte, ob die Zeit, die da auf den Anzeigetafeln erschien, offiziell bestätigt werden würde und hier gerade etwas Historisches geschehen sei. Sie wurde bestätigt und der

29. Juni ging in die deutsche Leichtathletikgeschichte ein als der Tag, an dem erstmals ein Deutscher die 100 Meter unter 10 Sekunden sprintete: Owen Anseh. Sein Trainer Sebastian Bayer, selbst Rekordhalter im Weitsprung (Halle), berichtet über das Training seines Schützlings. Thiemo Pelzer vom OSP Niedersachsen ordnet den Rekordlauf trainingswissenschaftlich ein.

### Trainer Sebastian Bayer zum Training von Owen Ansah:

Sebastian Bayer gewann als Weitspringer dreimal Gold bei Europa-meisterschaften: 2012 in Helsinki sowie 2009 und 2011 unter dem Hallendach in Turin bzw. Paris. In Turin gelang ihm dabei sein Wahnsinnsatz auf 8,71 Meter. 2012 sprang er bei den Olympischen Spielen zu Platz fünf. Nach seiner aktiven Karriere wechselte er in die Trainerrolle: Seit der Saison 2019 betreut Sebastian Bayer Owen Ansah sowie dessen Trainings- und Vereinskollegen Lucas Ansah-Peprah (beide Hamburger SV). Bis 2021 trainierten die Sprinter in Hamburg, seit dem Wechsel ihres Coaches zum DLV als Bundestrainer Hürdensprint weiblich und dem damit verbundenen Ortswechsel nach Mannheim findet das Training überwiegend am dortigen Bundesstützpunkt statt. Zur Trainingsgruppe gehören dort mittlerweile weitere Spitzenathleten wie die Weitspringer Simon Batz und Oliver Koletzko oder Hürden-Ass Ricarda Lobe.

Im Interview beschreibt Sebastian Bayer die Kernelemente seiner Trainingsphilosophie, erläutert, warum der Rekordlauf von Owen Ansah trotz guter Trainingsergebnisse letztlich überraschend kam und was Trainerinnen und Trainer in den Vereinen beachten sollten, wenn sie die potenziellen Nachfolger der aktuellen Sprinter-Generation hervorbringen wollen.

### Sebastian, wie würdest du grundsätzlich deine Trainingsphilosophie umreißen?

Ich bin ein großer Fan von Grundlagen und einem sehr breiten Fundament. Das gilt auch was die rein körperliche Fitness angeht, die wir in der Vorbereitung zum Beispiel mit Sekundenläufen, Zirkeltraining und Kraftzirkeln adressieren. Ich lasse Kurz sprinter auch einen relativ großen anaeroben Teil trainieren, beispielsweise über Läufe im I3-Bereich, da machen wir mal Serien wie 5 x 200 Meter oder 7 x 150 Meter. Dabei ist mir die Streckenlänge selbst gar nicht so wichtig, ich schaue mehr auf die insgesamt gelaufenen Meter in diesem Intensitätsbereich. Die Unterscheidung ist hier nur: Alles über 80 Meter zielt auf diesen Energiebereich ab und findet dann in vergleichsweise ruhigerem Tempo mit kürzerer Pause statt, während alles unter 80 Meter im maximalen oder submaximalen Bereich mit langen Pausen trainiert wird.

Das angesprochene breite Fundament kann man sich wie ein Netz vorstellen. In der Mitte steht als verbindendes Element immer die Technik. Daran docken die Kraft, Sprünge, Sprint im Sinne von Maximalspeed und die Schnelligkeitsausdauer an. Ich versuche immer, diese einzelnen, wenn man so will, Säulen parallel und möglichst gleichmäßig aufzubauen. Das bildet sich auch in der Trainingswoche ab. Ein typischer Ablauf in der Wettkampfphase schaut etwa wie folgt aus: Montags bauen wir über ein Krafttraining Spannung auf. Am Folgetag steht etwas Technisch-Schnelles an, entweder im Sprint oder bei den Springern im Weitsprung. Der Mittwoch ist dann meist etwas entspannter. Am Donnerstag könnte eine kombinierte Einheit mit Fokus auf Beschleunigung, etwa durch Zugwiderstandsläufe, und etwas für den Stoffwechsel, zum Beispiel Tempoläufe über 120 Meter, auf dem Plan stehen. Der Freitag hat dann wieder einen Kraft-Fokus und der Samstag je nach Leistungsstand einen Mix aus Technik und Schnelligkeitsausdauer. In der Vorbereitung würde das Krafttraining, wie bereits erwähnt,

etwa durch Zirkeltraining ersetzt werden oder auch mal durch längere Läufe. Wir integrieren auch immer mal Einheiten wie 4 x 4 x 60 Meter mit vergleichsweise kurzen Pausen. Wenn es besonders intensiv sein soll sogar über Blocks. Da kommen die Sprinter naturgemäß hinten heraus auf sehr hohe Laktatwerte, wenngleich ich die nicht messe.

### Machst du mittlerweile Dinge anders als zu Beginn deiner Trainer-Karriere?

Ich passe stets an. Als Trainer bekommst du ja ständig neuen Input und hast vielleicht auch neue Möglichkeiten. Deshalb finde ich es gar nicht so einfach, von einer festen Trainingsphilosophie zu sprechen. Klar, die Basis bleibt, beim Rest sehe ich mich aber als sehr variabel an. Ein Beispiel: Im vergangenen Jahr haben wir viel mit dem 10/80 gearbeitet, einem Zugwiderstandsgerät, das sich sehr fein justieren lässt. Dieses Jahr hingegen haben wir uns komplett dagegen entschieden und stattdessen klassische Schlittenläufe gemacht. Warum? Nicht, weil ich das 10/80 nicht schätzen würde, ich halte nach wie vor sehr viel davon. Es sprachen 2024 aber zwei Dinge dagegen: Zum einen plante ich viele Zugwiderstandsläufe in der Trainingslager-Phase, wo wir das Gerät nicht dabei haben. Da wollte ich nicht ständig wochenweise hin und her switchen. Zum anderen haben wir nur ein solches Gerät, aber mehrere Schlitten. Und hier überwog für uns der Aspekt, dass die Sprinter so zusammen laufen können und sich auf diese Weise gegenseitig pushen.

### Was kannst du zu Owen Ansah und seinem bisherigen Werdegang berichten?

Jahr	Owen Ansah	Lucas Ansah-Peprah
2017	11,41 s	10,76 s
2018	11,21 s	10,50 s
2019	10,68 s	10,42 s
2020	10,45 s	10,31 s
2021	10,32 s	10,20 s
2022	10,08 s	10,04 s
2023	-	10,29 s
2024*	9,99 s	10,00 s

Tabelle 1: Leistungsentwicklung über 100 Meter von Owen Ansah und Lucas Ansah-Peprah seit dem zweiten Jahr U18. Beide Sprinter sind Jahrgang 2000, wobei zu berücksichtigen ist, dass Lucas im Januar Geburtstag hat und Owen im November, sodass Lucas elf Monate älter ist. (\* Stand 26. Juli 2024)

»