

leichtathletik



Zeitschrift für Trainer
aller Altersklassen

Die Lehre der
Leichtathletik

training

Schnelle Füße

Sprintkoordination
im Grundlagentraining

Laktatmessung

Wie und wann man misst,
um das Training zu optimieren

Vanessa Grimm

Mit neuem Speed zu Hürden- und Siebenkampf-Bestmarken

Wissen, warum man Trainer ist



Liebe Leserinnen und Leser,

gelegentlich kommt es vor, dass wir in der Redaktion unaufgefordert Manuskripte unserer Autoren erhalten. „Schaut mal, ob das was für It ist.“ So auch vor Kurzem, als Harald Lange uns seinen ersten Textentwurf zu „Leichtathletik als Bildungsraum“ schickte. In Erwartung eines angesichts des Arbeitstitels eher trockenen Theo-

riebeitrags machte ich mich ans Lesen – und wurde eines Besseren belehrt. Der Einstieg holte mich direkt ab. Es folgten zahlreiche Aussagen zu den Chancen von Leistungssport für die Persönlichkeitsentwicklung, und mit jeder davon wuchs meine Zustimmung. Und als ich las, dass Trainer Persönlichkeiten ausbilden, „die gelernt haben, der Welt mit erhobenem Haupt zu begegnen“, rief ich so laut „Genau!“, dass meine Frau an meine Bürotür klopfte und fragte, ob alles in Ordnung sei.

Gelegentlich hilft es uns Trainern, daran erinnert zu werden, was der eigentliche Kern unserer Tätigkeit ist. Beispielsweise wenn man wie ich nach unzähligen Diskussionen zum Sinn von Leistungssport und einem Nein im Olympiareferendum der eigenen Stadt gerade eine Mini-Sinnkrise durchmacht. Die größten Erfolge, die wir als Trainer feiern können, finden nicht *auf* dem Platz statt, sondern *neben* ihm: Es gibt nichts Besseres, als zu erleben, wie Athleten durch den Sport etwas für ihr Leben lernen. Zu erfahren, wie sie auf dem Platz gelernt haben, die Nervosität auch in der Abiprüfung zu bewältigen oder gegenüber dem Arbeitgeber für die eigenen Interessen einzutreten. Oder – auch das durfte ich bereits erleben – wie das Miteinander in der Trainingsgruppe Menschen mit schlechten Erfahrungen aus der Vergangenheit hilft, wieder an sich und andere zu glauben. Dieser Sinn stiftet Energie – was übrigens auch der Titel Harald Langes Beitrags dieser Ausgabe wurde. Ich bin mir sicher, dass auch Sie diese Energie bei der Lektüre spüren werden.

In den weiteren Beiträgen geht es vor allem um Speed: Wir skizzieren, wie Frequenzarbeit im Grundlagentraining zielgerichtet in Sprintfähigkeit übertragen werden kann. Wir stellen Sprintspiele für Kinder vor, die schon auf die Staffeln der Großen vorbereiten. Und Philipp Schlesinger verrät, wie er am Speedvermögen unserer Coverheldin Vanessa Grimm gearbeitet hat. Das hat der Mehrkämpferin jüngst zu einer neuen Bestleistung über die 100 Meter Hürden und in der Folge auch im Siebenkampf verholfen.

Außerdem gehe ich auf einen häufig geäußerten Wunsch ein und gebe Tipps und Einordnungen zur Laktatmessung im Training. Fun Fact: Unabgesprochen stimme ich auch hier Harald Lange in einem zentralen Punkt zu: Daten sind wertvolle Wegweiser, aber niemals die letzte Instanz!

Eine gute Lektüre wünscht,

Ihr Andreas Grieb

Autoren dieser Ausgabe

Philipp Schlesinger

Der Bundesstützpunkttrainer Mehrkampf in Frankfurt betreut mehrere starke Athletinnen und Athleten. Eines der Aushängeschilder ist sicherlich Vanessa Grimm, die jüngst in Götzis eine neue persönliche Bestleistung im Siebenkampf aufstellen konnte. Den Grundstein dafür legte ein guter Sprint über die Hürden.

Andreas Grieb

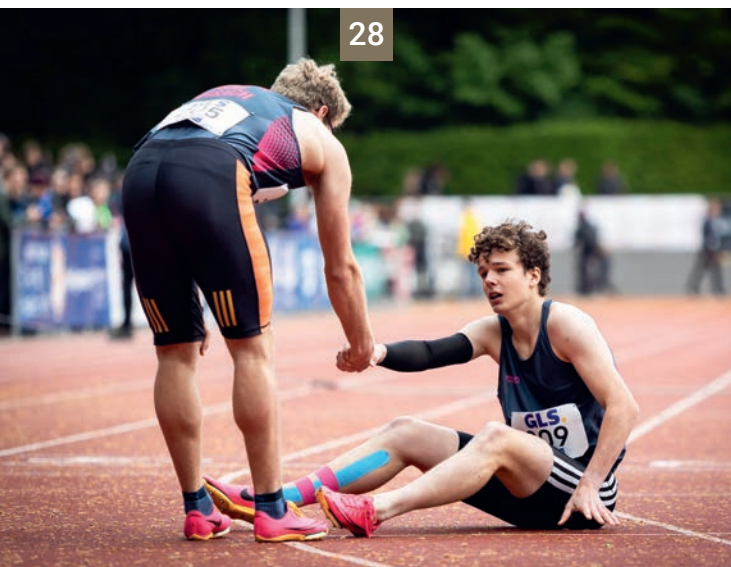
Nachdem unser Redaktionsleiter, der im Ehrenamt Landestrainer Lauf in Hamburg ist, in der vergangenen Ausgabe beim Beitrag seiner Kollegin mit dem Titel „Ausdauertraining macht *nicht* langsam“ mitwirkte, verbindet er in dieser Ausgabe erneut beide Pole: Umfangreich und praxisnah erläutert er, wie Laktatmessungen im Ausdauertraining eine Hilfe sein können – und wie man Kinder mit modifizierten Staffelspielen auf die Sprintstaffeln vorbereitet.

Michael Siegel

Als Leiter Qualifizierung beim DLV ist der Hesse für die Aus- und Weiterbildung zahlreicher Trainer mitverantwortlich. Er weiß, dass in den einzelnen Disziplinen und Altersgruppen immer wieder die Frage aufkommt, wann nach einem Wettkampf wieder „richtig trainiert“ werden kann. Antworten darauf gibt er daher nun in einer zweiteiligen Beitragsreihe.

Prof. Dr. Harald Lange

Mit seinen Hintergründen als Pädagoge, Sportwissenschaftler und Trainer blickt Harald Lange stets mit unterschiedlichen Blickwinkeln auf das Training. In seinem neuesten Beitrag bricht er eine Lanze für die etwas in Vergessenheit geratene Sportpädagogik und erklärt, warum diese letztlich für Höchstleistungen keine Ergänzung, sondern eine Voraussetzung ist.



Fotos: privat (unten), IMAGO / Beautiful Sports (Mitte), Jan Papenfuß (oben)

Lehrbildreihe

100 Meter Hürden

4 | Der perfekte Einstieg in den Siebenkampf

Philipp Schlesinger

Grundlagentraining

Schnelligkeit

12 | Schnelle Füße, schnelle Beine

It-Redaktion

Leistungstraining

Trainingssteuerung

20 | Laktatmessung im Training

Andreas Grieb

Trainingslehre

Trainingsplanung

28 | Wettkampfbelastungen verstehen (Teil 1)

Michael Siegel

Kinderleichtathletik

Staffelspiele

34 | Kein Abklatsch(en): Kreative Sprint- und Staffelspiele

Andreas Grieb

Sportpädagogik

Trainerhandeln

38 | Sinn stiftet Energie

Prof. Dr. Harald Lange

Zeitreise

Vor 16 Jahren

46 | Der mündige Athlet



Foto: Jan Papenfuß

Der perfekte Einstieg in den Siebenkampf

Speed-Training und der Transfer auf die 100 Meter Hürden

Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Autor: Philipp Schlesinger

Der 100-Meter-Hürdensprint ist die erste Disziplin im Siebenkampf – und eine der wichtigsten. Wer gleich zu Beginn stark auftritt, profitiert nicht nur von einer hohen Punktzahl, sondern auch von positiven Transfereffekten auf weitere Disziplinen, wie z. B. den Weitsprung und den 200-Meter-Sprint. Wie lässt sich der Top-Speed gezielt entwickeln und anschließend in die Schrittstruktur und die Hürdentechnik integrieren? Welche Rolle spielen Abdruckpunkt und Schwungbein-

Timing? Und wie könnten Trainingswochen aussehen, welche die Top-Speed-Entwicklung konsequent in den Mittelpunkt stellen? DLV-Bundesstützpunkttrainer Mehrkampf Philipp Schlesinger zeigt am Beispiel von Vanessa Grimm, wie er Sprintentwicklung, Techniktraining und Leistungsdiagnostik über eine gesamte Saisonvorbereitung miteinander verzahnt hat. Der Lohn: persönliche Bestleistung über 100-Meter-Hürden und im Siebenkampf in Götzis 2026.

Einleitung

Der Hürdensprint ist im Siebenkampf entscheidend für hohe Punktzahlen, da er die dafür notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten in besonderem Maße fordert: Denn Transfereffekte seines Trainings können für Mehrkampfdisziplinen genutzt werden. Beispielhaft hierfür sind gute, zum Teil exzellente, Leistungen im Weitsprung und über 200 Meter zu nennen. Zusätzlich kann es ein psychologischer Vorteil sein, den Siebenkampf mit einem guten Ergebnis in der ersten Disziplin zu beginnen. Folglich sollte für Siebenkämpferinnen das Training des Hürdensprints eine zentrale Rolle einnehmen.

Aufgrund der Disziplinzusammenstellung und der daraus resultierenden Anforderungen lässt sich der Siebenkampf als schnellkeitsdominierter Mehrkampf einordnen. Auch wenn es in der jüngsten Vergangenheit im Mittel zu einem Anstieg der 800-Meter- und Speerwurfleistungen gekommen ist. Eine Verbesserung der Sprintleistung im Top-Speed führt zu einem positiven Transfer auf die 100-Meter-Hürden-, 200-Meter- und Weitsprungleistung. Weitere positive Effekte auf die beiden Wurfdisziplinen sind durch die Verbesserung von Zubringerleistungen der Schnell- und Explosivkraft zu begründen.

Im Kontext des Anaerobic-Speed-Reserve-Konstruktes (ASR) von Sandford (2019) lässt sich selbst ein positiver Einfluss auf die Leistung über 800 Meter beschreiben, auch wenn diese primär energetisch determiniert bleibt. Zusammenfassend sollte die Entwicklung des Top-Speeds priorisiert und die notwendigen Leistungsvoraussetzungen geschaffen werden.

Kurzanalyse 2021 - 2024

Vanessa Grimm war 2021 auf einem individuell guten Leistungsstand. In den Folgejahren wurde eine weitere Leistungssteigerung durch Verletzungen (und den damit verbundenen Trainingsausfall) und weitere Umstände eingeschränkt. Somit waren die Schnell- und Explosivkraft sowie der individuelle Top-Speed nicht ausreichend bzw. wurden als größte Leistungsreserve definiert, um Anschluss an die nationale und internationale Konkurrenz halten zu können. In erster Linie waren positive Effekte auf den Hürdensprint zu erwarten (auch, wenn dazu weitere disziplinspezifische Anpassungen der Hürdentechnik und Schrittstruktur notwendig waren). Ein weiterer positiver Transfereffekt sollte sich auf die Weitsprungleistung ergeben.

Kurzanalyse 2025 und Zielstellung 2026

Nach Platz 4 im Fünfkampf bei der Hallen-WM im März 2025 konnte sich Vanessa nach zwei Siebenkämpfen für die Weltmeisterschaft in Tokio qualifizieren. Diesen WM-Siebenkampf musste sie allerdings nach dem Kugelstoßen abbrechen. In der Analyse der Saison 2025 und der Rückbetrachtung des Zeitraumes bis zu den Olympischen Spielen 2021 wurden für das Trainings- und Wettkampfsjahr 2026 zwei disziplinspezifische Zielstellungen und Überprüfungsmechanismen definiert, welche konsequent umgesetzt wurden:

1) Leistungsentwicklung Top-Speed / Sprintschnelligkeit

- » 30 Meter fliegend

2) Verbesserung der Hürdentechnik

- » Biomechanische Auswertung von definierten und leistungsrelevanten Parametern.

Nachrangig wurden folgende Leistungsreserven definiert und im Trainingsprozess auch nachrangig/ergänzend umgesetzt:

Sprungkraft

- » Kontrolle über Bewegungsqualität und Häufigkeit / Konsistenz der entsprechenden Trainingseinheiten

Leistungsentwicklung Maximal- und Explosivkraft

- » Steigerung der Bestleistung im Umsetzen von 80 auf 85 Kilogramm
- » Steigerung der Bestleistung im Bankdrücken von 75 auf 81 Kilogramm

Ausdauer

- » Integration von 2 Testungen (standardisierter Stufentest)

Des Weiteren sollten zwei physische Leistungsvoraussetzungen verbessert werden:

1) Anpassung des speziellen Sehnentrainings

- » Durch Spezifikationen der bereits integrierten exzentrischen Übungen

2) Aufarbeitung von Defiziten

- » In den Bereichen Fuß, Unterschenkel, ischiocrurale Muskulatur

Um diese Zielstellungen mittels der angegebenen Tests und Trainingsmittel entwickeln zu können, verzichteten wir auf Wettkämpfe in der Hallensaison 2026. Dieser längere Vorbereitungszeitraum diente dem konsequenten Leistungsaufbau für den Saisonstart Ende Mai 2026 in Götzis.

Jahr	100 Meter Hürden	30 Meter fliegend
2015	15,70 (U20)	
2016	14,55 (U20)	
2017	14,46	
2018	14,00	
2019	14,23	
2020	13,79	
2021	13,62	3,28
2022	13,95	
2023	13,94	3,30
2024	13,85	3,28
2025	13,64	3,27
2026	13,39	3,21

Tabelle 1: Leistungsentwicklung von Vanessa Grimm über 100 Meter Hürden und 30 Meter fliegend in Sekunden

»