

leichtathletik

Zeitschrift für Trainer
aller Altersklassen



Die Lehre der
Leichtathletik

training

Plyometrie

Die Leistungsreserve für
alle Disziplinen richtig nutzen

Ab in die Turnhalle

Chancen und Herausforderungen
beim Training ohne Tartan

Mit Umweg zur Bestleistung

Training und Umfeld von Vizeeuropameisterin Julia Ulbricht

München macht's



Liebe Leserinnen und Leser,
München geht als deutscher Bewerber ins Rennen um die Austragung Olympischer Sommerspiele 2036, 2040 oder 2044. Der bayerischen Landeshauptstadt ist zudem bereits der Zuschlag für die Leichtathletik-Weltmeisterschaften 2031 sicher. Damit wird der Olympiapark in München zum Sehnsuchtsort für Jugendliche, deren leichtathletische Karriere noch in den Anfängen steckt, und für ihre Trainer.

Internationale Höhepunkte im eigenen Land können unseren Sport tragen und uns neue Talente in die Vereinsgruppen bringen. Hoffentlich machen auf dem Weg dahin auch die nationalen Titelkämpfe mal wieder Halt in München und wecken noch mehr Vorfreude auf das, was kommt. Auch in Wattenscheid, Dresden oder anderswo kann man Deutsche Meisterschaften der Männer und Frauen besuchen. Ich kann nur dafür werben, das mit der eigenen Vereinsjugendgruppe mal zu tun. Die Kraft des Wunsches, irgendwann mal selbst da unten zu stehen, ist nicht zu unterschätzen.

Es sind Höhepunkte, die die Motivation hoch halten und uns auf ein Ziel hin trainieren lassen. Davon gibt es für die meisten Leichtathleten in Deutschland leider viel zu wenige abseits der großen Meisterschaften. Manchmal helfen uns diese Ziele, Durststrecken zu überwinden oder zusätzliche Mühen auf uns zu nehmen. So war es auch bei Julia Ulbricht. Die Karriere der Speerwurf-Vizeeuropameisterin verlief alles andere als linear, wie ihr Trainer Mark Frank in dieser Ausgabe darlegt. Er beschreibt, wie dennoch ein langjähriger Aufbau gelang, der dieses Jahr in einem internationalen Höhepunkt mündete.

Zwei weitere Beiträge in dieser Ausgabe widmen sich der Basisarbeit. Denn wer ein großes Ziel wie eine Weltmeisterschaft verfolgt, darf die Grundlagen nicht vernachlässigen. Christopher Hallmann geht daher auf plyometrische Sprünge ein, die als Zubringerleistung in allen Disziplinen von Bedeutung sind. Außerdem blicken wir zum Herbstbeginn auf die Chancen und Herausforderungen des Trainings in Turnhallen – insbesondere dann, wenn der Belegungsplan nicht vollständig zu unserer Trainingsplanung passt.

Von zwei Vordenkern der Leichtathletik mussten wir uns in den zurückliegenden Monaten leider verabschieden: Gerd Osenberg und Fred Eberle. Ihr Wirken wird in der Leichtathletik aber Bestand haben. Damit der eine oder andere auf dem Weg zu den Höhepunkten in München davon profitieren kann, fassen wir die wichtigsten Lehren und Botschaften der beiden in zwei Beiträgen noch einmal zusammen.

Eine gute Lektüre wünscht Ihnen

Ihr Andreas Grieb

Autoren dieser Ausgabe

Mark Frank

Einst selbst erfolgreicher Speerwerfer mit einer Bestweite von 84,88 Metern betreut er seit mehreren Jahren in Rostock Speerwerfer verschiedener Altersklassen, darunter Vizeeuropameisterin Julia Ulbricht. Aktuell ist er zudem Nachwuchsbundestrainer.

Wolfgang Killing

Wolfgang Killing hatte das Glück, Gerd Osenberg mehrfach persönlich zu treffen. Er weiß, der Leichtathletik ist mit dessen Tod nicht nur ein hervorragender Trainer, sondern auch ein großartiger Mensch verloren gegangen.

Christopher Hallmann

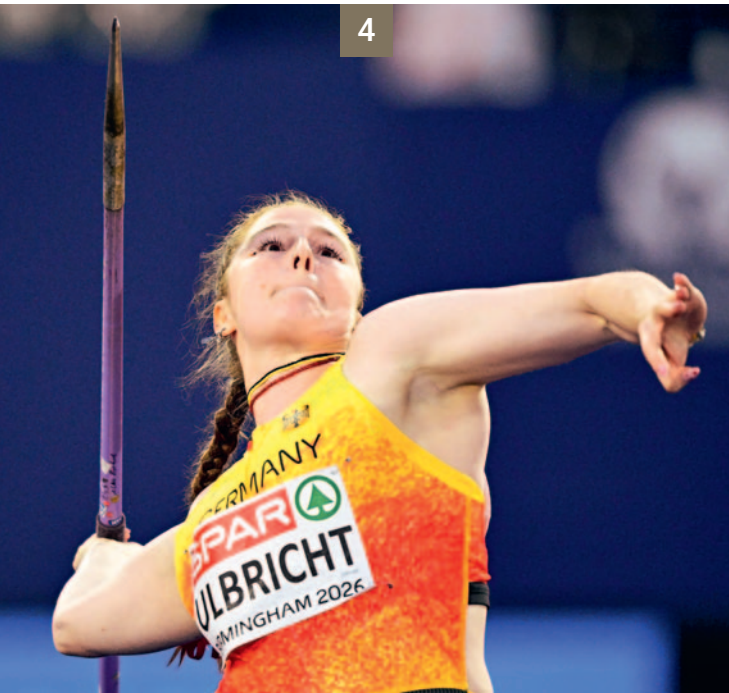
Der Mehrkampf-Experte weiß um die Bedeutung plyometrischer Sprünge für jede leichtathletische Disziplin. In dieser Ausgabe fasst er daher die wichtigsten Aspekte zusammen und gibt wertvolle Tipps für die praktische Umsetzung im Training.

Christian Gustedt

Der Leipziger Trainer und Hochschuldozent sowie Lehrwart des Sächsischen Leichtathletik-Verbandes kennt sowohl die theoretischen Überlegungen der Trainingsplanung als auch die praktischen Herausforderungen im Trainingsalltag.

Dr. Christina Steinbach

Die Ernährungsexpertin berät insbesondere Sportler und Trainer und kennt deren besondere Bedürfnisse. Auch Nahrungsergänzungsmittel wie Kreatin hat sie im Blick und kann eine Einordnung in deren Nutzung geben.



4



18



38

Fotos: KI-generiert (unten), Christian Gustedt (Mitte), IMAGO / Ebnert (oben)

Leistungstraining

Speerwurf

4 | Weite Würfe als Gesamtkunstwerk

Mark Frank und Andreas Gieß (lt)

Trainingslehre

Nachlese

12 | Eine Erinnerung an die Trainerlegende Gerd Osenberg

Wolfgang Killing

Mehrfachsprünge

30 | Plyometrische Sprünge

Christopher Hallmann

Kinderleichtathletik

Kräftigung

18 | Kindgerechtes Zirkeltraining in Partnerarbeit

Christian Gustedt

Ernährung

Nahrungsergänzung

25 | Kreatin im Leistungssport: mehr als nur Muskelaufbau

Dr. Christina Steinbach

Grundlagentraining

Trainingsplanung

38 | Die Turnhalle als sinnvollen Trainingsort sehen – nicht als Notlösung

lt-Redaktion

Sportpädagogik

Fred Eberle

43 | „Bleibt neugierig!“

lt-Redaktion

Zeitreise

Vor 22 Jahren

46 | Warum flacher manchmal weiter ist

Kinderleichtathletik ☐ Aufbautraining ☒
Grundlagentraining ☒ Leistungstraining ☒

Weite Würfe als Gesamtkunstwerk

Training und Entwicklung
von Vize-Europameisterin
Julia Ulbricht



Autoren: Mark Frank, Andreas Griebel (It)

In letzter Sekunde sprang Speerwerferin Julia Ulbricht (1. LAV Rostock) bei den Deutschen Meisterschaften in Bochum-Wattenscheid mit ihrem Wurf auf 61,58 Meter noch auf den EM-Zug auf. In Birmingham konnte sie ihre neue persönliche Bestweite aus den nationalen Titelkämpfen bestätigen und sich den Vize-Europameistertitel sichern. Damit war Julia Ulbricht eine der positiven Überraschungen der EM. Dabei verlief ihre Karriere alles

Einführung

2026 lief es für Julia Ulbricht: neue persönliche Bestleistung, der erste nationale Meistertitel in der Aktivenklasse und als Sahnehäubchen noch Silber bei den Europameisterschaften. Man will meinen, solche Erfolge stünden an der – vorläufigen – Spitze einer kontinuierlichen Entwicklung. Wer sich jedoch die langjährige Leistungsausprägung der Athletin ansieht (siehe Tabelle 1), erkennt schnell, dass ihr Weg eben nicht geradlinig verlief. Es sind Jahre der Stagnation, manchmal sogar des Rückschritts zu erkennen. Das ist kein Widerspruch: Tatsächliche Karrieren verlaufen nicht wie im Lehrbuch, die Einflüsse auf die Wettkampfergebnisse sind vielschichtiger. Neben der langjährigen Entwicklung von Leistungsparametern sind viele weitere Aspekte zu beachten. Da hilft es auch wenig, wenn in den Medien die Bundeskadermitgliedschaft oder ein kurzzeitiger Trainingsaufenthalt bei Uwe Hohn in Australien breit diskutiert und bisweilen als Gamechanger betrachtet werden. Die tatsächliche Leistungsausprägung ist letztlich deutlich komplexer.

Karriereverlauf

Julia Ulbricht trainiert seit Februar 2015 in Rostock unter der Regie von Mark Frank. Die damals Vierzehnjährige zog aus ihrem Heimatort, dem gut 1.000 Einwohner zählenden Ostseebad Prerow, an das Sportinternat in Rostock. Wie für eine Athletin ihres Alters nicht ungewöhnlich, gab es noch eine Reihe technischer Defizite, wenngleich das große Talent im Speerwurf – trotz zugleich guter Ergebnisse im Mehrkampf – klar erkennbar war. Trotzdem wurde bewusst entschieden, in der ersten gemeinsamen Saison nichts an der Technik zu verändern. Die Kontinuität half: Mit 51,41 Metern mit dem 500-Gramm-Speer warf Julia Ulbricht die damals gültige deutsche U16-Bestleistung.

In der Folgesaison wurde trotz dieser herausragenden Leistung an der Technik gearbeitet, um die Athletin zukunftssicher aufzustellen. Die bis dahin gezeigten Bewegungsabläufe sorgten konstant für Rückenprobleme. Diese wären spätestens mit dem 600-Gramm-Speer in der U20 und der Frauenklasse noch schlimmer geworden und hätten die weitere Entwicklung gebremst. Mit der umgestellten Technik verschwanden die Rückenprobleme. Ihre Bestleistung sank jedoch um mehr als fünf Meter. Das ist eine Erfahrung, die für eine bis dahin bereits erfolgreiche Jugendliche

andere als bilderbuchmäßig: Trotz zahlreicher Erfolge in der Jugend gab es immer wieder auch Phasen der Stagnation. Bereits seit mehr als einem Jahrzehnt betreut sie Mark Frank als Heimtrainer. Der Nachwuchsbundestrainer Speer gibt Einblicke in das Training seiner Athletin, zeigt, wie ein langfristiger Aufbau gelingen kann und warum dieser nicht immer mit einer linearen Leistungsentwicklung einhergehen muss.

sicherlich nicht einfach ist. Doch schon im Folgejahr fand Julia Ulbricht mit der umgestellten Technik in die Erfolgsspur zurück – mit einer neuen Bestweite, die sie beim vierten Platz bei der U18-WM in Nairobi, Kenia, aufstellte.

Mit dem Wechsel in die U20 folgte der Umstieg auf den 600-Gramm-Speer. Die ist stets eine schwierige Aufgabe für die Werferinnen. Dennoch zeigte sich weiter eine Progression in den Wettkampfergebnissen. Sie wurde Deutsche Jugendmeisterin im heimischen Stadion in Rostock. Im darauffolgenden, zweiten U20-Jahr warf Julia Ulbricht bereits über 55 Meter. Sie wurde im schwedischen Borås Vize-Europameisterin der U20 und feierte damit einen schönen Abschluss ihrer Leichtathletikjugend.

Jahr (Alter*)	Speer 600 g	Speer 500 g
2026 (26)	61,58 m	-
2025 (25)	61,02 m	-
2024 (24)	57,94 m	-
2023 (23)	56,07 m	-
2022 (22)	51,85 m	-
2021 (21)	55,77 m	-
2020 (20)	55,43 m	-
2019 (19)	55,55 m	-
2018 (18)	51,79 m	-
2017 (17)	47,17 m	54,77 m
2016 (16)	-	46,01 m
2015 (15)	-	51,41 m
2014 (14)	-	45,37 m

Tabelle 1: Leistungsentwicklung von Julia Ulbricht

* Die Athletin hat Ende November Geburtstag, d.h., das angegebene Alter wurde jeweils erst nach der Saison erreicht.

»