6 | Juni 2021 | 32. Jahrgang

www.leichtathletiktraining.de

leichtathletik training

DLV
Die Lehre der Leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen

Kindeswohlgefährdung

Tipps zur Prävention von Grenzverletzungen im Verein

Carbon statt Kondition?

Der Einfluss des Schuhmodells auf die Leistungen im Langstreckenlauf

Neele Eckhardt-Noack in der Analyse

So springt und trainiert die Hallen-EM-Bronzemedaillengewinnerin

Re-Starterpaket

Sinkende Inzidenzen machen Hoffnung, dass der reguläre Trainingsbetrieb nicht mehr lange auf sich warten lässt und auch Wettkämpfe für „Otto-Normal-Athlet" hoffentlich zeitnah wieder möglich sein werden. Auf diesem Prozess möchten wir Sie – auch mit dieser Ausgabe – begleiten. Die Meinung, dass man beim Wiedereinstieg nicht sofort Vollgas geben sollte, vertritt Björn van Stigt. In seinem Beitrag führt er aus, dass eine noch leicht angezogene Handbremse – auch wenn es schwerfällt – für den Trainingseinstieg die bessere Alternative ist. Wer mit zu intensivem Training versucht, möglichst schnell wieder in die Poleposition zu kommen, läuft Gefahr, seine Sportler zu überlasten und einen Fehlstart hinzulegen. Insbesondere diejenigen, die in den letzten Monaten nicht mit @Home-Trainingsplänen oder Einzeltraining erreicht werden konnten, sind gefährdet. Der Sportwissenschaftler empfiehlt deshalb, bewusst Raum für regenerative Inhalte zu lassen, und stellt entsprechende Maßnahmen vor.

Für einen erfolgreichen Restart geht es also zunächst darum, das aktuelle Leistungsniveau der Athleten zu erfassen. Diejenigen, die trotz Einschränkungen akribisch ihre Grundlagen verbessert haben, dürfen und sollen natürlich auch angemessen belastet werden. Schließlich richten sich Trainingsinhalte an den Leistungsstärksten aus, die für weniger fitte Sportler angepasst werden können. Leistungstests und Trainingseindrücke helfen dabei, das momentane Vermögen einzuschätzen. Manche Athleten hat man ggf. über einen längeren Zeitraum nicht gesehen und man muss sie sogar fast neu kennenlernen. Apropos Kennenlernen: Auf Seite 17 finden Sie ein neues Gesicht. Unser Neuzugang Andreas Grieß, der ab sofort als Redakteur die *leichtathletiktraining*-Redaktion unterstützt, stellt sich hier kurz vor. Für seinen Start wünschen wir ihm das Beste und sagen „herzlich willkommen".

Selbst bei Topathleten, die man täglich im Training beobachtet, ist der erste Wettkampf nach einer längeren wettkampffreien Phase immer mit gewissen Unsicherheiten verbunden: Entsprechend erleichtert dürfte Frank Reinhardt, der Trainer von Neele Eckhardt-Noack, gewesen sein, dass seine Athletin jüngst bei ihrem Freiluft-Saisonauftakt ordentlich performte und drei Dreisprünge jenseits der magischen 14-Meter-Marke zeigte. Für einen erstklassigen Start in diese Ausgabe widmen wir uns auf den ersten Seiten des Heftes ausgiebig der Bronzemedaillengewinnerin der Hallen-EM 2021.

Ihr Michael Wilms

Autoren dieser Ausgabe

Frank Reinhardt und Charles Friedek
… waren beide früher im Dreisprung aktiv und sind mittlerweile als Trainer erfolgreich. Während die Bestleistung von DLV-Bundestrainer Charles Friedek bei 17,59 Metern liegt, hält sich Frank Reinhardt diesbezüglich bedeckt: „Weiter als Neele", so der Heimtrainer der Hallen-EM-Dritten Neele Eckhardt-Noack. Die Athletin der LG Göttingen kommt mittlerweile auf hervorragende 14,52 Meter. Ihr Training und ihre Technik stehen in dieser Ausgabe im Blickpunkt.

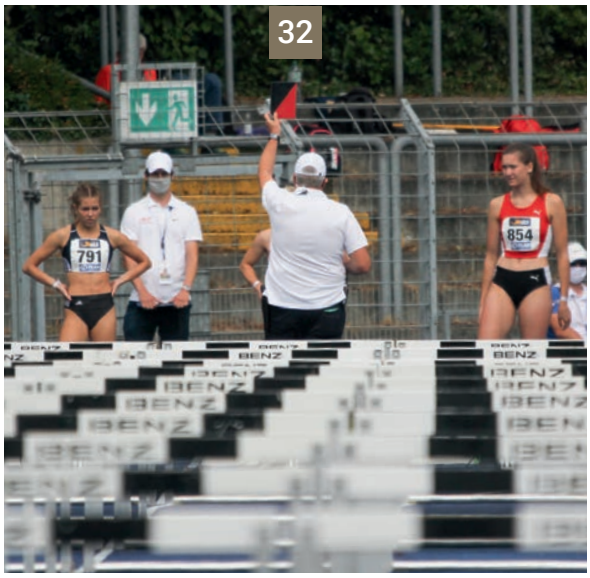
Björn van Stigt
Der Sportwissenschaftler und angehende Mentaltrainer bringt seit 2018 Erfahrungen aus seinem aktiven Handballer-Dasein und der Betreuung von Leistungssportlern in die Handball-Redaktion des Philippka-Sportverlags ein. Sein Know-how über Regeneration ist auch für Leichtathleten ein Gewinn.

Daniel Fleckenstein
… ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) in Leipzig. Darüber hinaus betreut der A-Trainer (Lauf) eine ambitionierte Mittel- und Langstreckengruppe in seiner sächsischen Heimat. Manche seiner Athleten laufen regelmäßig mit den neuen Carbonschuhen, über die Daniel Fleckenstein in dieser Ausgabe schreibt.

Jonas Bonewit und Michael Wilms
… sind beide für die LG Stadtwerke München im Einsatz. Der 25-jährige Wurfspezialist Bonewit – Mathematiker, DLV-Bundestrainer und Athlet – als Speerwurftrainer, der 34-jährige ehemalige Hindernisläufer und lt-Redakteur als Betreuer einer Nachwuchs-Laufgruppe und Pressereferent.

Marco Gößmann-Schmitt
… bringt in seiner Freizeit als A-Trainer (Sprint) die Sportler des Track & Field Clubs Mainfranken voran. In seinem Hauptberuf ist er als Landestrainer Talentsichtung für den Bayerischen Radsportverband tätig. Dabei gehört Kindeswohl, das Thema seines zweiten *lt*-Beitrags, zu seinem Zuständigkeitsbereich.

Niclas Hartel, Antje Grigereit und Manuel Odey
… sind Sportwissenschaftler an der Goethe-Universität in Frankfurt am Main. Der Masterstudent (Sportmedizin & Bewegungswissenschaft), die Fachleiterin Volleyball und Rückschlagspiele und der Fachleiter Leichtathletik vervollständigen in diesem Heft ihre Empfehlungen für ein disziplinenübergreifendes Warm-up in der Leichtathletik.



Fotos: Michael Wilms (oben und unten), IMAGO/Jan Huebner (Mitte)

Inhalt

Lehrbildreihe

Neele Eckhardt-Noack

4 | **Mit Kontinuität bis zur EM-Bronzemedaille**

Frank Reinhardt und Charles Friedek

Trainingslehre

Wiederherstellung

13 | **Regeneration ist der Schlüssel**

Björn van Stigt

Lauf

25 | **Doch nicht alles nur Carbon?**

Daniel Fleckenstein

Aufklärung, Prävention und Intervention

32 | **Kindeswohlgefährdung im Sport**

Marco Gößmann-Schmitt

Aufbautraining

Wurf

18 | **Der speerfekte Einstieg, Teil 2**

Jonas Bonewit und Michael Wilms

Erwärmung

40 | **Richtig auf Touren kommen, Teil 2**

Niclas Hartel, Antje Grigereit und Manuel Odey

Grundlagentraining

Trainingskarten

| **Techniktraining in den Wurfdisziplinen, Teil 2**

Wolfgang Killing

Zeitreise

Vor 21 Jahren

46 | **Schnelle Erholung — komplexe Regeneration**

Mit Kontinuität bis zur EM-Bronzemedaille

Neele Eckhardt-Noacks Weg bis zur Bronzemedaille bei den Hallen-Europameisterschaften 2021 in Toruń (7. März 2021)

Autoren: Frank Reinhardt, Charles Friedek

Bereits im Alter von 22 Jahren gewann Dreispringerin Neele Eckhardt-Noack ihre erste Medaille bei Deutschen Meisterschaften im Erwachsenenbereich. Seit dieser Bronzemedaille bei der DM 2014 in Ulm sind 6,5 Jahre vergangen, bis sie das erste Edelmetall bei einer internationalen Meisterschaft in der Aktivenklasse mit nach Hause nehmen konnte. Bei den Halleneuropameisterschaften 2021 war es soweit: In einem Herzschlagfinale belegte die Athletin der LG Göttingen mit neuer Bestleistung von 14,52 Meter den dritten Platz, weitengleich mit der Zweitplatzierten Ana Peleteiro (Spanien) und nur einen Zentimeter hinter Siegerin Patricia Mamona (Portugal). Im Folgenden bewertet der DLV-Bundestrainer für den Dreisprung Charles Friedek, ihre Technik anhand ihres besten Versuchs aus Toruń (Polen). Außerdem gibt Heimtrainer Frank Reinhardt einen detaillierten Einblick, wie der langjährige Aufbau bis zur internationalen Medaille glückte.

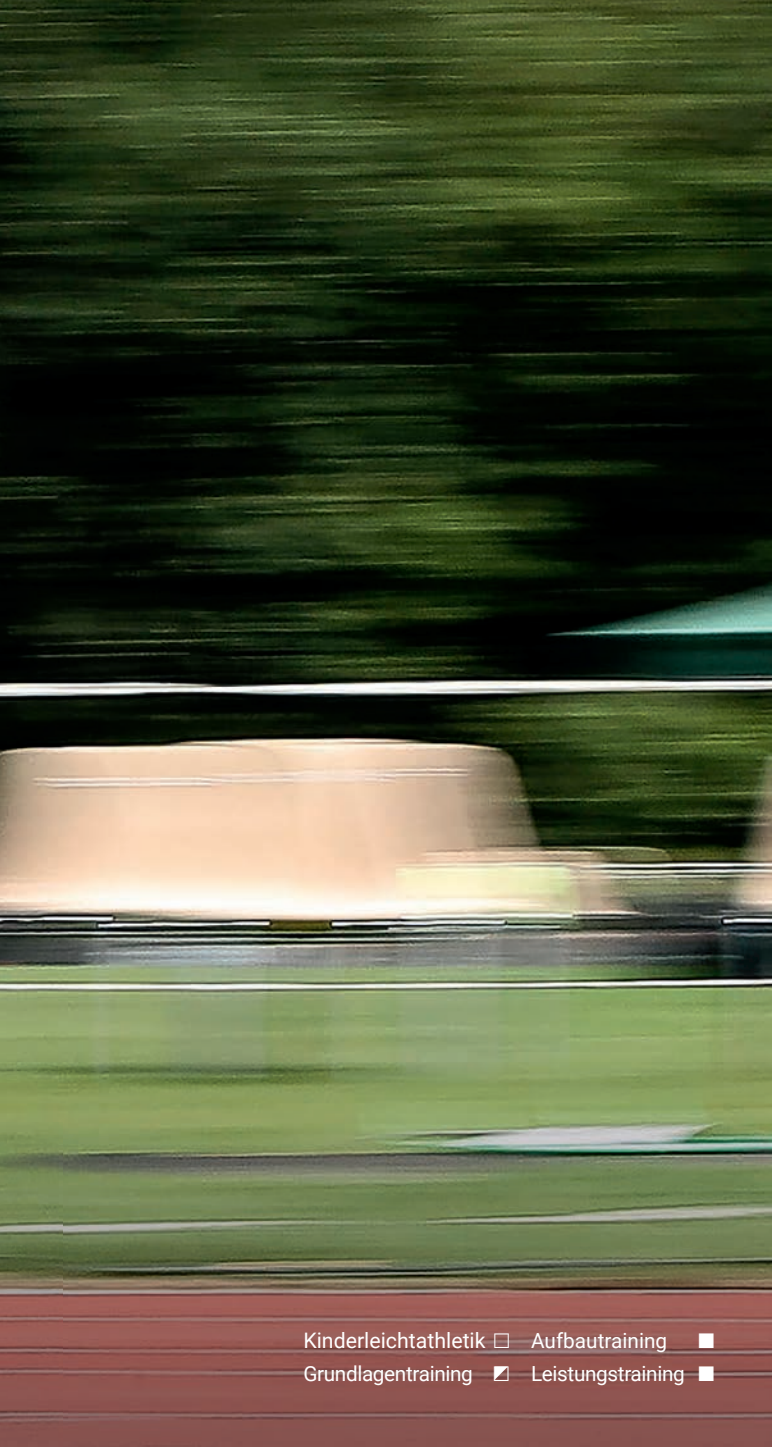


Foto: Imago/Beautiful Sports

Info 1

Der Wettkampf der Hallen-Europameisterschaften im Video

Der Dreisprungwettkampf der Frauen war eine der spannendsten Entscheidungen der diesjährigen Hallen-Europameisterschaften. Wer den packenden Wettkampf in Polen noch einmal in Echtzeit nachvollziehen möchte, gelangt über den Link: http://youtu.be/rr6SVmBU-1w oder durch das Scannen des QR-Codes zum Video des Wettbewerbs. Wer lediglich den besten Versuch von Neele Eckhardt-Noack betrachten möchte, der in diesem Beitrag besprochen wird, spult bis zur 35. Minute oder findet den Ausschnitt ab 4. Juni 2021 auf der Instagramseite von *leichtathletiktraining*.

Der Wettkampf in Toruń

Bis zu ihrem ersten Versuch bei den Hallen-Europameisterschaften sah es – für Außenstehende – nicht unbedingt so aus, als könnte Neele Eckhardt-Noack eine besondere Rolle bei der Dreisprung-Entscheidung in Toruń spielen. So gelang ihr am 16. Januar 2021 mit 13,96 Meter ein ordentlicher Einstieg in die Hallensaison, die von Trainer Frank Reinhardt dort festgestellten technischen Mängel konnten allerdings bei den (coronabedingt) seltenen Startmöglichkeiten in den folgenden Wochen zunächst nicht ausgemerzt werden. Auch der Gewinn des Deutschen Hallenmeistertitels am 20. Februar mit einer Siegesweite von 13,85 Meter bedeutete noch nicht den erhofften Quantensprung. Dass die Deutsche Hallenmeisterin überhaupt für die Kontinental-Meisterschaften unter dem Hallendach berücksichtigt wurde, lag auch daran, dass die Vorjahresergebnisse in die Bewertung mit einflossen. Um so überraschter war dann der Laie, als er die 28-Jährige bereits im ersten Durchgang des Qualifikationswettkampfs auf 14,12 Meter hat segeln sehen. 14 Meter waren für das große Q (den sicheren Finaleinzug) ausreichend, sodass Neele Eckhardt-Noack wertvolle Kräfte sparen konnte. Aufgrund der strengen Zugangsbeschränkungen zum Event in Polen erlebte ihr Cheftrainer Frank Reinhardt den gesamten Wettkampf lediglich im Livestream von Zuhause aus. Bei einem Telefonat nach dem erfolgreichen Aufgalopp spürte er bei seiner Athletin Vorfreude und ein gutes Gefühl für den Endkampf. Auch das Finale tagsdrauf startete Neele Eckhardt mit

»Vor den Hallen-Europameisterschaften haben wir konzentriert am Übergang vom Hop zum Step gearbeitet. Damit konnten wir für Toruń noch richtig etwas bewirken.«
Frank Reinhardt

einem gelungen Satz über die 14-Meter-Schallmauer (14,08 Meter). Unter den Augen von DLV-Bundestrainer Charles Friedek verbesserte sich die Dreispringerin danach auf 14,15 Meter, bevor sie im dritten Versuch ihre bisherige persönliche Bestleistung um satte 17 Zentimeter verbesserte bzw. auf 14,52 Meter schraubte. Trainer und Athletin war seit längerer Zeit bewusst, dass sie eigentlich in der Lage sein müsste, in diese Bereiche vorstoßen zu können. Auswertungen haben ergeben, dass bei den verbleibenden Versuchen der Hallen-Europameisterschaften zwei Sprünge bei einer effektiven Weite von rund 14,40 Meter lagen, die allerdings ungültig waren. Dies zeugt davon, dass die 14,52 Meter keinen Zufallstreffer darstellten.

Langfristige Leistungsentwicklung

Wie eingangs angedeutet, sind die 14,52 Meter das Ergebnis eines langfristigen Prozesses. Bereits 2002 unterschrieben die Eltern von Neele Eckhardt-Noack den ersten Mitgliedsvertrag für ihre damals zehnjährige Tochter in der Leichtathletikabteilung des TSV Asendorf. Dem ländlichen Verein in der 3.000-Einwohner-Gemein-

»