5 | Mai 2022 | 33. Jahrgang

www.leichtathletiktraining.de

# leichtathletik training

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen

DLV
Die Lehre der Leichtathletik

## Einstieg in den Weitsprung

Kinder in einer Übungsstunde an den Weitsprung heranführen

## Rückblick

Die Olympia-Vorbereitung des 800-Meter-Vierten von 1968, Walter Adams

# Die Visitenkarte des Trainers

Zur richtigen Zeit die richtige Rolle ausfüllen

NOTHING BEATS
THE FEELING
AUCH IN KINDERGRÖSSEN
ERHÄLTLICH
newline®
NEWLINESPORT.DE

# Vielfalt ist Stärke

Der Beitrag von Christian Gustedt stimmte mich bei der Vorbereitung dieser Ausgabe ein wenig nostalgisch. Der Leipziger beschreibt eine Übungsstunde in der Kinderleichtathletik zur Heranführung an den Weitsprung. Diese Disziplin war es, die mich als Achtjährigen zur Leichtathletik brachte. Mit Begeisterung hatte ich im Fernsehen gesehen, dass dabei sogar Erwachsene in Sandkästen springen dürfen. Daraufhin bat ich meine Eltern, mich zu einem Probetraining im lokalen Leichtathletikverein, dem Kevelaerer SV, anzumelden. Ein guter Weitspringer wurde ich nie. Aus mir wurde aber ein durchaus erfolgreicher Langsprinter. Später verschlug es mich auf die Mittel- und Langstrecke, wo ich heute auch als Trainer aktiv bin.

Das hat mich geprägt und zeigt mir: Die leichtathletische Vielfalt ist eine Stärke. Durch sie ist es möglich, Talente zu entdecken und zu binden, die eigentlich wegen einer anderen Disziplin zu uns finden als der, in der sie ihre größten Potenziale entfalten können. Deshalb ist es wichtig, diese Vielfalt in unseren Vereinen abzubilden. Und nicht nur dort, sondern auch in unseren Sportstätten. Die Renovierung unserer Heimanlage und die gar nicht so einfache Suche nach einer Ausweich-Trainingsstätte hat mir das zuletzt einmal mehr vor Augen geführt: Selbst oder vielleicht gerade in Großstädten sind gut instand gehaltene Stadien keine Selbstverständlichkeit, insbesondere dann, wenn darauf alle leichtathletischen Disziplinen eine Heimat finden sollen. Ich habe es mit Läufern noch vergleichsweise leicht. Springer und vor allem Werfer können nicht so leicht auf einen Park ausweichen oder sich die Anlage mit anderen Sportarten teilen.

Aber: Ich sehe mich aufgrund meiner Historie nicht als Lauf-Trainer, sondern als Leichtathletik-Trainer, der Läufer trainiert. Mir ist es daher zum Beispiel auch wichtig, dass meine Athleten die durchaus herausragenden Leistungen des Nachwuchs-Diskuswerfers, der teilweise zeitgleich mit uns trainiert, einordnen können. Dies ist Teil meiner Überzeugung und damit meiner „Trainer-Visitenkarte“, wie es Marco Gößmann-Schmitt in seinem Beitrag zum Thema bezeichnet. Er lädt Sie, liebe Leserinnen und Leser, dazu ein, sich der eigenen Trainer-Identität auch abseits konkreter Trainingsinhalte bewusst zu werden. Mit dem Beitrag zu Begrüßungsformen im Training von Thomas Krüger und dem zur Stärkung von Trainerinnen, den Monika Kurath verfasst hat, bildet dieser Bereich einen kleinen Schwerpunkt im aktuellen Heft.

Sehr freue ich mich zudem, dass Paul Schmidt, der dieses Jahr 91 wird, uns auf eine Reise in das Jahr 1968 mitnimmt. Seine langjährigen Erfahrungen im gleichen Heft wie eine Zusammenfassung aktueller Studien zu Renntaktik – auch das zeigt die Vielfalt der Leichtathletik, in diesem Fall über Generationen hinweg. Ich lade Sie herzlichst ein, diese, nun da vielerorts die Saison beginnt, zu zelebrieren.

Eine gute Lektüre wünscht
**Ihr Andreas Grieß**

Fotos: IMAGO / Pressefoto Baumann (links oben), Michael Wilms (links unten), Nils Eden (rechts oben), Claus Habermann (rechts unten)


## Leistungstraining

Walter Adams bei den Olympischen Spielen 1968
6 | **Entscheidende 12 Tage**
Paul Schmidt

## Service

Sportmedizin
12 | **Was beim Wiedereinstieg nach einer Corona-Infektion zu beachten ist**
Prof. Dr. Dr. Karsten Hollander, Prof. Dr. Andreas Nieß

Wissenschaftliche Untersuchungen zur Renntaktik
24 | **Für Sie gelesen**
lt-Redaktion

Sportmedizin
29 | **Was tun beim Schienbeinkantensyndrom?**
Michael Wilms

## Sportpädagogik

Begrüßung und Verabschiedung
14 | **Hallo erstmal...**
Thomas Krüger

Trainerrolle
32 | **Coaching-Philosophie – Visitenkarte der eigenen Arbeit**
Marco Gößmann-Schmitt

## Vereinsumfeld

Frauen im Sport
37 | **Trainerinnen gesucht!**
Monika Kurath


## Autoren dieser Ausgabe

**Paul Schmidt**
Der langjährige Lauf-Bundestrainer wird dieses Jahr 91. In seiner Laufbahn trainierte er u.a. Thomas Wessinghage, Willi Wülbeck und Paul-Heinz Wellmann. In seinem Beitrag blickt er auf die unmittelbare Olympiavorbereitung von Walter Adams, der 1968 in Mexiko-Stadt Vierter über 800 Meter wurde.

**Prof. Dr. Dr. Karsten Hollander, Prof. Dr. Andreas Nieß**
Karsten Hollander ist Professor für Sportmedizin an der MSH Medical School Hamburg und Teil des Kompetenzteam Nationalmannschaft beim DLV. Andreas Nieß ist in der Abteilung Sportmedizin am Universitätsklinikum Tübingen tätig.

**Michael Wilms**
Der DLV-Bundesstützpunktleiter in München, Michael Wilms, beschreibt die typische Leichtathletik-Verletzung Schienbeinkantensyndrom und zeigt, welche Maßnahmen prophylaktisch eingesetzt können, aber auch wie die Genesung begünstigt werden kann.

**Thomas Krüger**
Thomas Krüger ist Lehrer und Handballtrainer in Bremen. Seine Hinweise und Überlegungen zu Begrüßung und Verabschiedung im Training und im Wettkampf haben auch für die Leichtathletik Gültigkeit.

## Kinderleichtathletik

Spiele

18 | **Miteinander und gegeneinander spielen**
Jördis Gluch, Andreas Kosel, Julian Mädrich, Heike Stanowski

Übungen für 30 Minuten

40 | **Weitsprung-Lernen leicht gemacht**
Christian Gustedt

## Zeitreise

Vor 10 Jahren

46 | **Mehr als in den Sand springen**


**Marco Gößmann-Schmitt**
Der Landestrainer Nachwuchssichtung im Bayerischen Radsportverband betrachtet Training auch unter pädagogischen Aspekten. Er weiß: Für erfolgreiche Arbeit müssen sich Trainer auch als Philosophen begreifen.

**Monika Kurath**
Die Dozentin an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen und Mitarbeiterin der Trainerbildung Schweiz war früher als Judoka auf Weltniveau aktiv. In ihrer Arbeit setzt sie sich u.a. für die Förderung von Frauen im Sport ein.

**Jördis Gluch, Andreas Kosel, Julian Mädrich, Heike Stanowski**
Sie bilden bei der Unfallkasse Rheinland-Pfalz Sportlehrer fort. Ihre Ideen für einen abwechslungsreichen und zugleich sicheren Schulsport präsentieren sie nicht nur auf der Website schulsportideen.de, sondern auch in dieser Ausgabe.

**Christian Gustedt**
Christian Gustedt ist wissenschaftliche Lehrkraft an der Uni Leipzig und Lehrwart in Sachsen. In seiner neuen lt-Reihe zeigt er, wie Kinder in 30 Minuten die Grundlagen einer Disziplin erlernen können.

Foto: IMAGO / Pressefoto Baumann

# Entscheidende 12 Tage

## Die Olympiavorbereitung von Walter Adams 1968

Autor: Paul Schmidt

Kinderleichtathletik ☐ Aufbautraining ☐
Grundlagentraining ☐ Leistungstraining ■

**Was für Läufer im Rennen in der Regel tabu sein sollte, ist für Trainerinnen und Trainer bisweilen hilfreich: ein Blick zurück. Dieser Meinung ist auch der langjährige Lauf-Bundestrainer Paul Schmidt, der dieses Jahr seinen 91. Geburtstag feiert. In seiner Laufbahn trainierte er u. a. Thomas Wessinghage, Willi Wülbeck und Paul-Heinz Wellmann. Ein weiterer erfolgreicher Schützling war Walter Adams (Foto), der 1968 bei den Olympischen Spielen in Mexiko-Stadt Vierter über 800 Meter wurde. Schmidt blickt 54 Jahre später auf dessen unmittelbare Wettkampfvorbereitung zurück und ist überzeugt: Die Systematik der Planung und die Begründungen, warum die Trainingseinheiten so strukturiert wurden, können jungen Trainerinnen und Trainern auch heute noch Anregungen für die Trainingskonzepte ihrer Athletinnen und Athleten bieten.**

### Einleitung

Sportliche Ereignisse, die Jahrzehnte zurückliegen, sollten für die Gegenwart eigentlich keine Bedeutung mehr haben. Ihr Wert ist eher statistischer Natur. Vergleicht man jedoch die Zeiten von früher mit den heutigen, so lässt sich festhalten, dass bisweilen trotz neuer (technischer) Möglichkeiten die sportlichen Leistungen von damals mit den heutigen konkurrenzfähig sind. Mehr noch, die Deutschen Rekorde zweier meiner Kaderathleten haben heute noch Bestand – die von Thomas Wessinghage und Willi Wülbeck. Thomas lief 1980 in Koblenz 3:31,58 Minuten über 1.500 Meter und Willi im Jahr 1983 über 800 Meter 1:43,65 Minuten bei den ersten Weltmeisterschaften der Leichtathletik. Ihm gelang dabei eine außergewöhnliche sportliche Rarität: Er wurde Weltmeister und lief gleichzeitig einen nationalen Rekord (vgl. „Für Sie gelesen" ab S. 24).

Nicht nur die Zeiten, auch die Platzierungen von früher werden heute nur noch selten erreicht. Erfolge auf internationaler Ebene sind im Mittelstreckenlauf zuletzt rar geworden. Wenn sich Deutsche über 800 Meter für Olympische Spiele qualifizieren, ist oft in den Vorrunden bereits Schluss (s. Info 1 und Info 4).

Mit seinen besten 800-Meter-Leistungen hätte Walter Adams auch bei Olympischen Spielen der jüngeren Vergangenheit bis ins Finale vorstoßen können. Seine Endlaufzeit von 1968 hätte auch 2021 Platz Vier bedeutet.

Das zeigt mir: Die Methoden im Mittelstreckenlauf, die ich mit den damaligen, engagierten Heimtrainern angewandt habe, sind nicht obsolet. Sie sind hochaktuell! Dies ist der Grund, warum ich einen erfolgreichen Athleten, Walter Adams, für diesen Rückblick ausgewählt habe. Nachfolgend beschreibe ich den 12-Tage-Mikrozyklus unmittelbar vor seinem Start bei den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko Stadt. Im Finale wurde er damals Vierter und war damit bester Europäer (s. Info 3). Walter Adams hat die Aufzeichnungen über sein Training von damals überprüft und noch einige Ergänzungen und Präzisierungen vorgenommen, sodass die Einblicke trotz der inzwischen vergangenen Jahren sehr akkurat sind.

### Die Vorgeschichte von Walter Adams

Die allgemeine athletische Ausbildung, als Grundlage für die spätere Spezialisierung, hat Walter Adams in einem Schwimmverein genossen. Der bevorzugte Stil: Rückencrawl. Walter Adams war der schnellste Schwimmer unter meinen vielen Kaderathleten. Er entschied sich jedoch, nicht Schwimmer, sondern Mittelstreckler zu werden. Die Affinität zum Wasser und zu den Ozeanen hat ihn jedoch nie losgelassen: 1982 verkaufte er Geschäft und Haus, erwarb ein gebrauchtes Segelschiff in Holland, das er nach seinen Vorstellungen umbaute. Er trainierte mit seiner Frau Lucia im Mittelmeer, bis er sich fähig fühlte, die geplante Weltumseglung zu realisieren.

### Besonderheiten der Olympischen Wettkämpfe 1968

Die Olympischen Sommerspiele 1968 fanden in Mexiko-Stadt und damit in der Höhe statt. Der DLV, seine medizinischen Berater und das Nationale Olympische Komitee entschieden damals, die nötige Anpassung der Athletinnen und Athleten in Flagstaff im US-Bundesstaat Arizona zu sichern. Flagstaff ist mittlerweile einer der beliebtesten Standorte für Höhentrainingslager und wird von Aktiven aus vielen Nationen besucht. Flagstaff und Mexiko-Stadt liegen fast auf gleicher Höhe: Flagstaff liegt rund 2.100 m über dem Meeresspiegel, Mexiko-Stadt rund 2.300 m. Die Vorteile von Flagstaff lagen auf der Hand:

»

## Info 1

### Deutsche Männer über 800 Meter bei Olympischen Spielen seit 1968

**1968 Mexiko-Stadt**
Finale (4.): Walter Adams (BRD)
Finale (6.): Dieter Fromm (DDR)
Halbfinale: Franz-Josef Kemper

**1972 München**
Finale (4.): Franz-Josef Kemper (BRD)
Finale (8.): Dieter Fromm (DDR)
Halbfinale: Josef Schmid (BRD)
Vorlauf: Walter Adams (BRD)

**1976 Montreal**
Finale (4.): Willi Wülbeck (BRD)
Halbfinale: Thomas Wessinghage (BRD)
Vorlauf: Paul-Heiz Wellmann (BRD)

**1980 Moskau** (ohne BRD-Mannschaft)
Finale (5.): Andreas Busse (DDR)
Finale (6.): Detlef Wagenknecht (DDR)
Halbfinale: Olaf Beyer (DDR)

**1984 Los Angeles** (ohne DDR-Mannschaft)
Halbfinale: Hans-Peter Ferner (BRD)
Vorlauf: Axel Harries (BRD)

**1988 Seoul**
Halbfinale: Peter Braun (BRD)

**1992 Barcelona**
Vorlauf: Jörg Haas

**1996 Atlanta**
Finale (5.): Nico Motchebon
Vorlauf: Joachim Dehmel

**2000 Sydney**
Finale (1.): Nils Schumann

**2004 Athen**
Halbfinale: René Herms

**2008 Peking**
-

**2012 London**
Vorlauf: Sören Ludolph

**2016 Rio de Janeiro**
-

**2020 (2021) Tokio**
-