

leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen



Die Lehre der
Leichtathletik

training

Maximilian Köhler

Das Training des U20-Meisters
über 400 Meter Hürden

Zyklus und Training

Wirkungsweise, Umsetzung
und Kommunikation



Langfristiger Leistungsaufbau

Vorausschauendes Motorik-, Sprung- und Lauftraining

Den Rückenwind mitnehmen



Die Europameisterschaften in München waren Balsam für die deutsche Leichtathletik-Seele. Sie haben gezeigt, dass Erfolge möglich sind, dass es sich lohnt, für sie zu arbeiten, und dass unsere Sportart nach wie vor zu begeistern weiß. In der kommenden Ausgabe werden wir uns intensiv mit den Wettbewerben von München auseinandersetzen. Im aktuellen Heft konzentrieren wir uns zunächst auf den Weg,

den Talente gehen müssen, damit sie eines Tages zum Beispiel bei Europameisterschaften an der Start gehen können.

Georg Zwirner berichtet vom Training seines Nachwuchs-Talentes Maximilian Köhler, der dieses Jahr über die 400 Meter mit und ohne Hürden überzeugen konnte. Sein Training ist dabei für einen Langsprinter etwas ungewöhnlich. Zwirner erläutert, warum er bei seinem Athleten einen stark aeroben Ansatz wählt und wie er das Talent seit mehreren Jahren schrittweise aufbaut. Um langfristigen Leistungsaufbau und vorbereitendes Training geht es auch in den Beiträgen von Annelie Jürgens zu Mehrfachsprüngen, von Marco Gößmann-Schmitt zu motorischem Lernen und aus meiner Feder zur Talententwicklung im Laufbereich.

In der täglichen Trainingsarbeit in den Vereinen muss Trainerinnen und Trainern stets der Spagat gelingen, den Sportlern einerseits sofortigen Spaß – auch in Form von Erfolgserlebnissen – zu bieten, andererseits aber auch im Blick zu haben, welche Grundlagen – koordinativ, mental und konditionell – gelegt werden müssen, um später Potenziale erschließen zu können. Verantwortliche sollten stets beide Säulen im Blick halten. Die EM kann hier sicher Rückenwind geben. Rückenwind bringt aber auch die Gefahr mit sich zu überziehen. Die Entwicklung von Talenten ist nämlich – verzeihen Sie mir als Läufer diese abgedroschene Redewendung – eher ein Marathon als ein 100-Meter-Sprint. Es gilt, an vielen Stellen und auf vielen Ebenen den Weg für die Talente von Morgen zu bereiten. Deshalb freue ich mich, dass in der vorliegenden Ausgabe auch zwei Themen behandelt werden, die zwar von großer Bedeutung sind, aber fälschlicherweise oft als Randthemen abgetan werden: Die DLV-Vizepräsidentin Mara Konjer fasst mit zwei Kollegen die wichtigsten Erkenntnisse zum Einfluss des weiblichen Zyklus auf das Training zusammen. Und Prof. Dr. Wilhelm Bloch erläutert Wirkungsweise und Gefahren von Schmerzmitteln.

Ich bin überzeugt, dass Sie unabhängig von der Altersklasse oder dem Disziplinschwerpunkt Ihrer Athleten viel aus dieser Ausgabe mitnehmen können, damit der Rückenwind aus München lange anhält und nicht nur eine Böe bleibt.

Eine gute Lektüre wünscht

Ihr Andreas Grieb

Autoren dieser Ausgabe

Georg Zwirner

Der Lehrer am Otto-Hahn-Gymnasium in Karlsruhe trainiert seit 2000 Mehrkämpfer, Springer und Hürdensprinter bei der LG Region Karlsruhe, darunter auch den aktuellen deutschen U20-Meister über 400 Meter Hürden, Maximilian Köhler.

Hanna Laske, Mara Konjer & Ross Julian

Hanna Laske, Mara Konjer und Ross Julian forschen an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster u.a. auch zur Bedeutung des weiblichen Zyklus auf den Sport. Mara Konjer ist zudem Vizepräsidentin Sportentwicklung im DLV.

Kristin Winter

Kristin Winter hat sich vor allem dem Training der jüngsten Leichtathleten verschrieben. Im Niedersächsischen Leichtathletik-Verband gibt sie regelmäßig Fortbildungen, in denen sie z.B. Themenstunden für die Kinderleichtathletik vorstellt.

Marco Gößmann-Schmitt

Der Landestrainer Nachwuchssichtung im Bayerischen Radsportverband ist auch als Leichtathletik-Trainer aktiv. Training betrachtet er auch aus der pädagogischen Perspektive.

Prof. Dr. Wilhelm Bloch

Prof. Dr. Wilhelm Bloch forscht und lehrt an der Abteilung Molekulare und Zelluläre Sportmedizin am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln.

Annelie Jürgens

Die Landestrainerin Sprung im Niedersächsischen Leichtathletik-Verband blickt besorgt auf den Bewegungsmangel bei Kindern und empfiehlt daher eine sorgfältige Heranführung an vielfältige Sprünge im Grundlagentraining.

Andreas Grieb

It-Redakteur Andreas Grieb ist A-Trainer Lauf in Hamburg. In den vergangenen Monaten hat er sich viel mit Kollegen zum Thema langfristiger Leistungsaufbau ausgetauscht mit dem Ziel, mehr Jugend-Talente zu Erfolgen in der Hauptklasse zu führen.

Paul Schmidt

Der langjährige Lauf-Bundestrainer trainierte in seiner Laufbahn u.a. Thomas Wessinghage, Willi Wülbeck und Paul-Heinz Wellmann und ist überzeugt, dass viele Trainingsformen von damals auch heute noch hilfreich sind.



Aufbautraining

- 400 Meter Hürden
4 | Maximilian Köhler – mit aerobem Trainingsfokus zum Erfolg
 Georg Zwirner

Sportmedizin

- Menstruation
10 | Zyklusorientiertes Training in der Leichtathletik
 Hanna Laske, Mara Konjer & Ross Julian

- Medikamente
27 | Schmerzmittelgebrauch im (Leistungs-)Sport
 Prof. Dr. Wilhelm Bloch

Kinderleichtathletik

- Barfuß-Training
16 | Zeigt her eure Füße
 Kristin Winter

Sportpädagogik

- Motorische Ausbildung
22 | Eine breite sportmotorische Basis ist wichtig
 Marco Gößmann-Schmitt

Grundlagentraining

- Mehrfachsprünge
30 | Vielfältige Sprünge entwickeln
 Annelie Jürgens

Trainingslehre

- Langfristige Leistungsentwicklung
36 | An mehr als nur das nächste Rennen denken
 Andreas Grieb

Leistungstraining

- Tempotraining
43 | Ins and Outs – Eine vergessene Trainingsform?
 Paul Schmidt

Zeitreise

- Vor 14 Jahren
46 | Nachhaltige Leistungsentwicklung

Maximilian Köhler – mit aerobem Trainingsfokus zum Erfolg

Kinderleichtathletik **Aufbautraining**
Grundlagentraining Leistungstraining



Autor: Georg Zwirner

In 50,85 Sekunden gewann Maximilian Köhler bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm im Juli den Deutschen Meistertitel in der U20 über die 400 Meter Hürden. Zuletzt war 2014 mit Jonas Hanßen (SC Myhl) in 50,68 Sekunden ein Jugendlicher schneller. Seit 2012 gelang es darüber hinaus nur Felix Franz (LG Neckar/Enz) 2012 in 50,48 Sekunden und Janis-Elias Pohl (LG Eintracht Frankfurt) 2019 in 50,96 Sekunden die hürdenbespckte Stadionrunde in der Jugend unter

51 Sekunden zu absolvieren. Maximilian Köhler gehört anders als die anderen drei Genannten aber noch dem ersten Jahr der U20 an, war mit seinem Geburtstag im Oktober bei seinem Titellauf sogar noch nur 17 Jahre alt. Grundlage für den Erfolg ist ein stark auf die aeroben Fähigkeiten ausgerichtetes Training bei seinem Coach Georg Zwirner. Der Mehrkampf-Experte gibt Einblicke in das Training des Nachwuchs-Talentes und den langfristigen Aufbau des Athleten.