

# leichtathletik



Zeitschrift für Trainer  
aller Altersklassen

Die Lehre der  
Leichtathletik

training



## Sich weiterentwickeln

Den Austausch mit Trainerkollegen  
pflegen und davon profitieren

## Richtig kommunizieren

So führen Sie schwierige Gespräche  
in der Trainingsgruppe und im Verein

## 20,02 Sekunden auf 200 Meter

Der Rekordlauf und das Training von Joshua Hartmann

## Hoffnung für die Leichtathletik



Liebe Leserinnen und Leser, in wenigen Tagen beginnen die Weltmeisterschaften in Budapest. Die deutsche Leichtathletik hofft nach dem enttäuschenden Abschneiden im vergangenen Jahr in Eugene auf einen Aufwärtstrend. Verletzungsbedingte Absagen, allen voran die von Weltmeisterin Malaika Mihambo, trüben jedoch die Stimmung. Es gibt aber auch neue Hoffnungsträger wie Joshua Hartmann. Dessen Rekord-Lauf über 200 Meter war das Highlight der Deutschen Meisterschaften in Kassel. Sein Trainer Jannik Engel berichtet in der aktuellen Ausgabe über das Training des Sprinters.

Es wäre sicher falsch, Joshua Hartmann und anderen Aufsteigern der Saison einen zu hohen Erwartungsdruck mit Blick auf die WM aufzubürden. Sportler sind auch nur Menschen. Sie und ihre Trainer werden ihr Bestmögliches geben. Wofür dies in der Endabrechnung reicht, wird man sehen. Es hilft nicht, vom Sofa aus zu urteilen oder in Weltuntergangsstimmung zu verfallen. Gleichwohl: Die deutsche Leichtathletikszene dürstet nach Erfolgen. Solche Erfolge brauchen aber Zeit.

Jannik Engel berichtet auch, wie seine Zusammenarbeit mit Joshua Hartmann begann: mit einer Talentsichtung und der daran angeschlossenen Überzeugungsarbeit, den damals noch nicht einmal 14-jährigen Sprinter für Leichtathletik im Verein zu gewinnen. Ich bin davon überzeugt: Wenn wir wieder mehr deutsche Top-8-Platzierungen bei Weltmeisterschaften erleben wollen, müssen wir zunächst mehr Sportler in die Vereinstrainingsgruppen und die Wettkämpfe jeder Alters- und Leistungsklasse bringen. Selbst wenn das DLV-Team in Budapest völlig leer ausgehen sollte, würde mich das weniger besorgen als die Tatsache, dass bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock in einigen Disziplinen, darunter Speerwurf und Hochsprung, nicht einmal zehn Teilnehmer am Start waren.

Die Aufgabe, dies zu ändern, betrifft uns alle. Es ist richtig, Verbesserung in den Strukturen anzustreben. Aber man muss auch selbst mit gutem Beispiel vorangehen – so wie es Jannik Engel getan hat. Dessen wichtigste Trainingseinheit mit Joshua Hartmann war womöglich die allererste. Übrigens: Jannik wurde 2005, genau ein Jahr nach mir, Deutscher U18-Meister über 400 Meter. Zu ganz großen Weihen reichte es später in der Hauptklasse bei uns beiden nicht. Der Leichtathletik sind wir in unterschiedlichen Funktionen dennoch bis heute treu geblieben – ebenso wie viele andere Personen, die man in den Ergebnislisten von damals findet. Das zeigt: Es lohnt, Menschen für die Leichtathletik zu begeistern!

Eine gute Lektüre wünscht,

Ihr Andreas Grieb

## Autoren dieser Ausgabe

### Jannik Engel

Der Headcoach Sprint beim TSV Bayer 04 Leverkusen durfte sich in Kassel über den Deutschen Rekord seines Schützlings Joshua Hartmann freuen.

### Ulrike Breitbach

Die ehemalige Hürdensprinterin begleitet mit ihrer Kollegin Angelina Hübner Sportler und andere Akteure und hilft ihnen, Erfüllung im Sport zu finden. Mehr Infos auf ihrer Website: [goldspirit.de](http://goldspirit.de)

### Marco Gößmann-Schmitt

Der Landestrainer Nachwuchssichtung im Bayerischen Radsportverband betrachtet Training auch unter pädagogischen Aspekten.

### Christian Gustedt

Der Leipziger Vereinstrainer und Hochschul-Lehrer beschäftigt sich vor allem mit Kinderleichtathletik und Grundlagentraining.

### Michael Wilms

Dem DLV-Stützpunktleiter in München kamen Ideen fürs Training mit Tennisbällen bei Mittagspausen mit Blick auf Tennisanlagen im Olympiapark.

### Wolfgang Killing und Ralf Böhle

Der langjährige Leiter der DLV-Akademie Wolfgang Killing und Ralf Böhle vom OSP NRW/Rheinland wissen mehr über Sprünge mit Prothesen.

### Dr. Christina Steinbach

Die Ernährungswissenschaftlerin bringt als Dozentin und Coach seit 2006 ihr Wissen an Trainer, Athleten und Sportbegeisterte.

### Johannes Hücklekemkes

Seit 2011 ist das lt-Redaktionsmitglied Disziplinstrainer für den weiblichen Hürdensprint im Leichtathletik-Verband Nordrhein.

### Klaus Oltmanns

Das lt-Redaktionsmitglied war mehrere Jahre für die Trainerakademie Köln des DOSB tätig und weiß, dass gute Trainer immer weiter lernen.



Fotos: Andreas Grieb (oben und unten), Christian Gustedt (Mitte)

## Lehrbildreihe

Sprint

- 4 | **So ist Joshua Hartmann zum Deutschen Rekord gesprintet**

Jannik Engel

## Sportpädagogik

Reflexion

- 10 | **Wertschätzung für den Trainer**

Ulrike Breitbach

Trainerverhalten

- 28 | **Schwierige Gespräche führen**

Marco Gößmann-Schmitt

## Grundlagentraining

Spiele

- 14 | **Trendsportarten ins Vereinstraining integrieren**

Christian Gustedt

Trainingskarten

- | **Mit Kleingeräten das Training aufpeppen, Teil 3**

Michael Wilms

## Trainingslehre

Para Leichtathletik

- 20 | **Weitspringen mit Prothesen**

Wolfgang Killing und Ralf Böhle

## Ernährung

Nahrungsergänzung

- 25 | **Antioxidantien im Leistungssport: Freunde oder Feinde?**

Dr. Christina Steinbach

## Leistungstraining

Hürden

- 34 | **Technikschulung im Hürdensprint**

Johannes Hücklekemkes

## Trainerteams

Weiterbildung

- 40 | **Trainer lernen im Team**

Klaus Oltmanns

## Zeitreise

Vor 19 Jahren

- 46 | **Mehr Muskeln machen nicht zwingend schneller**

# So ist Joshua Hartmann zum Deutschen Rekord gesprintet



Autor: Jannik Engel

Bei den Deutschen Meisterschaften in Kassel sorgte Joshua Hartmann für das Ausrufezeichen. Im 200-Meter-Endlauf sprintete er der Konkurrenz davon, setzte bereits einige Schritte vor dem Ziel zum Jubel an – und blieb in 20,02 Sekunden dennoch um 18 Hundertstelsekunden unter der Deutschen Rekordmarke von Tobias Unger (20,20 Sekunden). Sein Trainer Jannik Engel berichtet vom Training des Sprinters des ASV Köln.

- Kinderleichtathletik
- Grundlagentraining
- Aufbautraining
- Leistungstraining

### Einführung

Dass Joshua Hartmann zu Deutschlands schnellsten Sprintern gehört, das ist nicht erst seit den Deutschen Meisterschaften in Kassel klar. 2019 konnte er seine 100-Meter-Bestzeit bereits auf 10,16 Sekunden drücken (siehe Tabelle 1). Spätestens seitdem gehört er zur nationalen Sprint-Elite und darf auf mehrere Staffel-Einsätze im DLV-Dress verweisen. Bisheriger Höhepunkt: Platz sechs bei den Olympischen Spielen 2021 mit der 4x100-Meter-Staffel.

### Joshua Hartmann wurde bei einer Talentsichtung entdeckt – und fiel seinem künftigen Trainer durch seinen Laufstil auf, nicht allein durch die erzielte Sprintzeit.

Mittlerweile 24 Jahre alt wird der Sprinter des ASV Köln seit nunmehr zehn Jahren von Jannik Engel trainiert. Engel, einst selbst Langsprinter und 2005 Deutscher U18-Meister über 400 Meter, lernte Hartmann im Rahmen einer Talentsichtungsmaßnahme kennen. Bereits damals – Hartmann war noch in der U14 – fiel dem Trainer auf, dass sich das Nachwuchstalent sehr ökonomisch bewegte. Auch wenn andere Kinder im gleichen Sichtungsjahrgang schneller waren, war Engel überzeugt, dass dem Sprinter eine vielversprechende Zukunft bevorstehen könnte, weshalb er viel Zeit investierte, um das Talent von der Vereins-Leichtathletik zu überzeugen – erfolgreich.

Einige Zeit später, im Jahr 2014 und damit in Hartmanns zweiten Jahr in der U16, stieß er dann auch ganz regulär in die Trainingsgruppe von Jannik Engel beim ASV Köln. Das Hauptaugenmerk im Training lag zu dieser Zeit vor allem auf dem Langsprint. Erst ab 2019 erfolgte eine Fokussierung auf die 100 Meter. Dies lag zum einen daran, dass die individuelle Entwicklung im Unterdistanzbereich zu dieser Zeit deutlich rasanter vonstatten ging als im Langsprint, und zum anderen, weil sich daraus neue Optionen ergaben für internationale Starts in der Staffel. Athlet und Trainer formulierten das Ziel, 2020 in der Olympia-Staffel dabei zu sein, was letztlich ja auch gelang.

### Trainingsbedingungen und Trainingsgruppe

Ende 2019 erfolgte der Wechsel von Jannik Engel zum TSV Bayer 04 Leverkusen, wo er als Headcoach Sprint eine Vollzeit-Anstellung erhielt. Joshua Hartmann blieb beim ASV Köln, trainiert aber seitdem in Leverkusen. Zur dortigen Trainingsgruppe gehören aktuell unter anderem auch Eddie Reddemann, Simon Wulff, Annkathrin Hoven, Rebekka Leslie Babilon, Judith Franzen und Jennifer Montag. Insgesamt umfasst die Gruppe rund 14 Athletinnen und Athleten, inklusive drei bis vier direkter Trainingspartner mit einem Leistungsniveau von unter 10,4 Sekunden auf 100 Metern. Gleichwohl hat Joshua Hartmann mit seinem Leistungsvermögen natürlich eine herausragende Position innerhalb der Gruppe. Das Leistungsniveau seiner direkten Trainingskollegen ist mit dem Standort-Wechsel nach Leverkusen jedoch zweifelsfrei gestiegen. Am dortigen Bundesstützpunkt absolviert der Sprinter in der Regel sechs Einheiten pro Woche. Doch auch an den freien Tagen wird gearbeitet. Je nach Saisonphase stehen beispielsweise athletische Aufgaben wie Arbeit an der Fußmuskulatur oder regenerative

Inhalte auf dem Programm, die Hartmann sehr gewissenhaft absolviert.

Die regulären Einheiten können zum Teil sehr umfangreich werden und sich auf bis zu vier Stunden ausdehnen. In anderen Trainingssystemen würden einige dieser Einheiten womöglich auf zwei Einheiten am Tag aufgesplittet werden. Athlet und Trainer haben aber die Erfahrung gemacht, dass es im individuellen Fall die bessere Wahl ist, auf zusammenhängende Einheiten zu setzen. Dies liegt zum einen daran, dass Wohnort und Trainingsort von Joshua Hartmann mit Köln und Leverkusen voneinander abweichen und somit zusätzliche Fahrzeiten entstehen würden. Zum anderen fällt es dem Athleten leichter, eine längere Einheit mit einem sozusagen einmal „hochgefahrenen“ Körper zu absolvieren, als sich zwei Mal am Tag zunächst auf Betriebstemperatur zu bringen.

### Polarisierter Trainingsansatz

Mit Abschluss des Olympia-Jahres 2021 legten Trainer und Athlet den Fokus stärker auf die 200 Meter. Nach der erfolgreichen Teilnahme an der 4x100-Meter-Staffel in Tokio sahen beide auf der längeren Sprintdistanz eine bessere Chance für einen Einzelstart bei der Heim-EM in München. Dieses Ziel sollte letztlich mit Platz fünf sogar übererfüllt werden. Ein weiterer Grund für den Distanz-Wechsel war die Feststellung, dass die Beschleunigungsfähigkeit sich nicht weiter verbesserte, obwohl sie ein Trainingsfokus war. Stattdessen sollte für die 200 Meter daher nun ein stärkeres Augenmerk auf die Schnelligkeitsausdauer gelegt werden.

### Von den 400 Metern ging es zunächst auf die 100 Meter und dann auf die 200 Meter.

Rückblickend lässt sich bilanzieren, dass der Fokuswechsel befreiend wirkte, weil sich in der Folge auch die Beschleunigung deutlich verbesserte. Vielleicht war das Thema zuvor auch im Kopf zu dominant, was zu Verkrampfung führte. Mittlerweile sieht sich Jo-

Jahr (Alter*)	100 Meter	200 Meter
2015 (16)	11,07 s	22,63 s
2016 (17)	10,81 s	21,88 s
2017 (18)	10,59 s	22,03 s
2018 (19)	10,54 s	21,20 s
2019 (20)	10,16 s	21,03 s
2020 (21)	10,14 s	-
2021 (22)	10,30 s	20,69 s
2022 (23)	10,11 s	20,33 s
2023* (24)	10,14 s	20,02 s

Tabelle 1: Leistungsentwicklung von Joshua Hartmann

\* Stand 28.7.2023