

# leichtathletik



Zeitschrift für Trainer  
aller Altersklassen

Die Lehre der  
Leichtathletik

training



## Training in der Mehrzweckhalle

Gerätebahnen vielseitig  
einsetzen oder auch  
Sprungkraft trainieren

## Teambuilding im Trainingsalltag

Individualsportler zu  
einem Team formen,  
das einander unterstützt

## WM-Überraschung Olivia Gürth

Beispiel für eine erfolgreiche Entwicklung aus der Jugend

## Immer besser werden



Liebe Leserinnen und Leser, im September war ich in Kopenhagen auf einem internationalen Trainerkongress für Mittel- und Langstreckenlauf. Für drei Tage hatte ich die Gelegenheit, mich mit Kolleginnen und Kollegen aus ganz Europa auszutauschen. Wie Sie sich denken können, bot sich die Gelegenheit zu sehr wertvollen Gesprächen. Einer der Referenten sagte in seinem Vortrag etwas sehr Treffendes:

Unsere Athletinnen und Athleten trainieren jeden Tag hart, weil sie das Ziel verfolgen, immer besser zu werden. Wenn das so ist, müssen doch auch wir Trainerinnen und Trainer das Ziel haben, jeden Tag ein bisschen besser zu werden.

Tatsächlich lassen wir Coaches das im Tagesgeschäft bisweilen zu kurz kommen. Manchmal verlieren wir nach einigen Saisons den Wissensdurst, der uns zu Beginn ausgezeichnet hat. Oder es ist Erfolg, der – anders als Misserfolg – eher davon abhält, das Training kritisch zu hinterfragen und nach Optimierungsmöglichkeiten zu suchen.

Doch jetzt kommt die gute Nachricht: Die Tatsache, dass Sie dieses Heft in den Händen halten, ist ein klares Indiz, dass Sie an zusätzlichem Wissen und Inspiration für Ihr Training interessiert sind. Erhalten Sie sich diese Neugier und stecken Sie möglichst viele Kolleginnen und Kollegen an!

Wir für unseren Teil haben wieder alles daran gesetzt, eine möglichst abwechslungsreiche und interessante Ausgabe zusammenzustellen. Beim Rückblick auf die WM fragen wir uns, welche Konsequenzen wir aus dem Ergebnis ziehen müssen. Eine, bei der es gut lief, war Olivia Gürth. Ihr Trainer Wolfgang Heinig berichtet, wie die Hindernisläuferin von ihrer slowenischen Trainingspartnerin Maruša Mišmaš profitieren konnte. Passend dazu blickt Fabienne Engels (geb. Kohlmann) auf Teambuilding-Prozesse und führt aus, warum diese in Trainingsgruppen wichtig sind.

Apropos Trainingsgruppen: Aktuell befinden wir uns in der Wechselphase. Sicher werden auch Sie ein paar neue Athleten in ihren Reihen haben und andererseits einige ihre Gruppe verlassen haben. Leider verläuft dieser Prozess nicht immer harmonisch. Auch hier ist es sinnvoll, sich vor Augen zu führen, dass wir alle – Athleten wie Trainer – stets versuchen sollten, besser zu werden. Das heißt aber auch, realistisch zu sein und sich immer zu fragen, ob man einen Athleten auch in der kommenden Saison noch besser machen kann. Habe ich das Know-how? Habe ich die Zeit? Gute Trainer zeichnen sich nicht dadurch aus, gute Athleten in ihren Trainingsgruppen zu haben, sondern sie besser zu machen. Das kann in manchen Fällen auch dadurch geschehen, dass man sie vertrauensvoll in andere Hände gibt.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen, dass wir gute Trainer sind und immer noch bessere Trainer werden wollen. Darüber hinaus wünsche ich eine gute Lektüre,

Ihr Andreas Grieb

## Autoren dieser Ausgabe

### Wolfgang Heinig

Mit Gesa Felicitas Krause, Olivia Gürth und Maruša Mišmaš hat der Erfolgscoach 2024 drei Kandidatinnen für das Olympifinale über 3.000 Meter Hindernis in seiner Trainingsgruppe.

### Jan-Gerrit Keil

Der Nachwuchs-Bundestrainer Hochsprung weiblich hat für uns einmal mehr eine ganze Reihe an WM-Statistiken angefertigt.

### Andreas Grieb

Der Hamburger häuft weiterhin fleißig Wissen aus dem In- und Ausland an, um es an seine Athleten und Trainerkollegen weiterzugeben.

### Dr. Christina Steinbach

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

### Raphaela Lamprecht

Die Leistungsdiagnostikerin der Schulthess Klinik in Zürich hat eine Studie zu Kaltwasserkühlung durchgeführt.

### Michael Wilms

Der DLV-Stützpunktleiter in München legt die Karten auf den Tisch und zeigt, welche kreativen Trainingseinheiten mit ihnen möglich sind.

### Fabienne Engels

Die ehemalige Topläuferin über 400 Meter Hürden und 800 Meter arbeitet mittlerweile als Psychologin und ist dem Sport weiter verbunden.

### Annelie Jürgens

Die Landestrainerin Sprung im NLV findet, dass auch in gewöhnlichen Turnhallen viel gesprungen werden kann und sollte.

### Christian Gustedt

Der Leipziger beschäftigt sich vor allem mit Kinderleichtathletik und Grundagentraining, hat aber auch große Erfahrung im Feld des Turnens.

### Klaus Bartonietz

Als Trainer führte er Neeraj Chopra zum Speerwurf-Weltmeistertitel und berichtet mit Bewunderung über die Lauflegende Paavo Nurmi.



## Leistungstraining

Hindernis

- 4 | **Olivia Gürth: mit Umfangssteigerung und Höhenttraining in der Weltspitze angekommen**  
Wolfgang Heinig und Andreas Griebel

WM-Analyse

- 10 | **0 Medaillen in Budapest**  
It-Redaktion; Statistik: Jan-Gerrit Keil

Lauf

- 40 | **Was wir heute noch von Paavo Nurmi lernen können**  
Klaus Bartonietz

## Service

Para Leichtathletik

- 14 | **Für Sie gelesen: Rahmentrainingsplan Para Leichtathletik**  
Andreas Griebel

## Ernährung

Nahrungsergänzung

- 16 | **Maximierung der Leistung – mit Nahrungsergänzung zum Sieg?!**  
Dr. Christina Steinbach

## Sportmedizin

Regeneration

- 20 | **Erst mal in die Eistonne?**  
Raphaella Lamprecht

## Grundlagentraining

Trainingskarten

- | **Mit Kleingeräten das Training aufpeppen, Teil 4**  
Michael Wilms

Turnen

- 34 | **Gerätelandschaften – Wie die Halle zu einer Abenteuerlandschaft werden kann!**  
Christian Gustedt

## Sportpädagogik

Teambuilding

- 25 | **Eine tolle Truppe**  
Fabienne Engels

## Aufbautraining

Sprünge

- 28 | **Sprungtraining in der Mehrzweckhalle**  
Annelie Jürgens

## Zeitreise

Vor 6 Jahren

- 46 | **Mit viel Aufwand in die Weltspitze**

# Olivia Gürth: mit Umfangs- steigerung und Höhenttraining in der Weltspitze angekommen

Foto: IMAGO / Beautiful Sports



Kinderleichtathletik  Aufbautraining   
Grundlagentraining  Leistungstraining

Autor: Wolfgang Heinig und Andreas Grieß

Als Vierzehnte des Finals über 3.000 Meter Hindernis war Olivia Gürth aus deutscher Sicht eine der positiven Überraschungen bei den zurückliegenden Weltmeisterschaften. Nachdem sie im Vorlauf ihre Bestzeit verbessert hatte, unterbot sie diese im Endlauf mit 9:20,08 Minuten um weitere rund vier Sekunden und sicherte sich damit zugleich die Olympianorm. Zuvor hatte die 21-Jährige im finnischen Espoo bereits den Europameis-

tertitel in der U23 errungen. Alles in allem blickt die Nachwuchsathletin also auf eine erfolgreiche Saison zurück, in der sie im Konzert der ganz Großen debütieren konnte. Trainiert wird sie seit einem Jahr von Wolfgang Heinig, der bekanntlich u. a. bereits Gesa Felicitas Krause zu Erfolgen geführt hat. Er berichtet, wie er die Saison von Olivia Gürth geplant und mit welchen Inhalten er sie zu neuen Bestzeiten geführt hat.

### Einführung

Olivia Gürth ist in der deutschen Laufszene sicher keine Unbekannte. Seit einiger Zeit schon gehört sie zur erweiterten deutschen Spitze, insbesondere über ihre Paradedisziplin die Hindernisse. Der Athletin des Diezer TSK Oranien im Rheinland gelang es, mehrere nationale Titel in den Nachwuchsklassen zu gewinnen. Bisheriger Karrierehöhepunkt war aber zweifelsfrei der Titelgewinn über 3.000 Meter Hindernis bei den U20-Europameisterschaften 2021 in Tallinn, Estland.

2023 gelang Olivia Gürth der Anschluss an die Weltspitze bei den Erwachsenen. Der erste Schritt des oftmals so schwierigen Übergangs vom Nachwuchs zur Hauptklasse ist geglückt. Mit gelaufener Olympianorm, einem ersten absolvierten WM-Finale und dem U23-Europameistertitel in der Tasche kann sie in die Olympia-Saison gehen und an das anschließen, was sie sich 2023 erarbeitet hat – in einem Jahr, das für die junge Athletin mit dem Wechsel des Trainingsstandorts und des Trainers ohnehin schon große Veränderungen mit sich brachte.

Seit Ende 2022 trainiert Olivia Gürth in Frankfurt in der Trainingsgruppe von Wolfgang Heinig. Entstanden ist der Kontakt über eine Anfrage des Nachwuchsbundestrainers Georg Lehrer, der vergangenen Herbst auf Wolfgang Heinig zukam, da Olivia Gürth in Frankfurt nach einer Trainingsgruppe mit hoher Qualität suchte.

### Anfang der Zusammenarbeit

Die Zusammenarbeit begann wie üblich mit einem Gespräch, bei dem sich beide Seiten erst einmal kennenlernen konnten. Für den Trainer war es zudem wichtig, Einblick in die bisherigen Trainingsunterlagen zu erhalten, um zu wissen, wie ein mögliches Training in den kommenden Jahren aufgebaut werden kann. Trainer und Athletin vereinbarten ein halbes Jahr „Probezeit“, um einander in dieser Phase besser kennenzulernen und letztlich festzustellen, ob die Chemie passt oder eben nicht.

Im Herbsttraining galt es erst einmal, Olivia Gürth in das langfristige Training und die Gruppe einzufädeln. Dabei ging es vorwiegend darum, bei ihr eine höhere Belastungsverträglichkeit herzustellen, um höhere Umfänge zu ermöglichen. Die Athletin sollte unter anderem lernen, regelmäßig zweimal am Tag zu trainieren. Dies waren für sie neue Impulse, die sich schwer entwickeln lassen, die sie aber insgesamt sehr gut weggesteckt hat. Ziel war eine Umfangssteigerung von über 15 Prozent im Vergleich zum Vorjahr, was relativ hoch ist. Dies bedeutete letztlich Wochen von bis zu 140 Kilometern.

Aber es gab auch ein großes Ziel von Trainer und Athletin. Beide stimmten überein: Bei der U23-EM kann nicht allein die Teilnahme das Ziel sein, sondern es muss um eine erfolgreiche Teilnahme gehen. Oder anders ausgedrückt: eine Medaille. Einen möglichen Start bei der WM zogen beide zwar in Betracht, aber legten zunächst keinen Fokus darauf.

Erschöpft, aber glücklich: Bei den Deutschen U23-Meisterschaften gewann Olivia Gürth die Titel über 1.500 Meter und 3.000 Meter Hindernis.

### Erste Erfahrungen mit Höhenttraining

Im Winter stand ein erstes Trainingslager in Kenia an. Für Olivia Gürth war dies die erste Erfahrung mit Höhenttraining. Tatsächlich fiel es ihr recht schwer, sich an die Höhe anzupassen. Sie hat fast eine Woche dafür gebraucht, in der mit sehr moderaten Belastungen gearbeitet wurde, angefangen mit Spaziergängen. Ziel war zunächst einmal, jeden Tag Bewegung in der Höhe umzusetzen.

Dann erwischte die Läuferin in Kenia das Corona-Virus, was zunächst alle Pläne zunichte machte. In der Höhe war es nicht möglich, im Anschluss wieder ausreichend zu Kräften zu kommen, weshalb sie den Aufenthalt vorzeitig abbrechen musste. In Deutschland gelang es jedoch recht schnell, wieder fit zu werden, und bei einer sportmedizinischen Untersuchung wurden keine Nachwirkungen festgestellt.

In der Folge überraschte Olivia Gürth ihren Trainer ein erstes Mal sehr positiv, indem sie den Wunsch äußerte, wieder zurück nach Kenia zu gehen, um den Höhentaufenthalt nachzuholen. Nach den beschriebenen ersten negativen Erfahrungen ist dies alles andere als selbstverständlich, zumal zu dem Zeitpunkt eine Vor-Ort-Betreuung nicht mehr möglich war. Gemeinsam mit anderen deutschen Athleten, die zu diesem späteren Zeitpunkt im Land waren, wurde aber eine Lösung gefunden. Aufgrund des krankheitsbedingten Rückschlags beschlossen Trainer und Athletin jedoch, auf eine Hallensaison zu verzichten, um sich stattdessen gezielter weiter auf den Formaufbau zu konzentrieren.

### Bedeutung der Trainingsgruppe

Im März ging es ein weiteres Mal ins Trainingslager, dieses Mal nach Südafrika, genauer gesagt nach Potchefstroom. Dort konnte

Foto: IMAGO / Beautiful Sports



»