

leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen



Die Lehre der
Leichtathletik

training

Hindernis

Trainingsplanung für die neue
3.000-Meter-Distanz der U20

Tiefstart

Kinder schrittweise an die
Zieltechnik heranführen

Thronfolgerinnen im Anflug

Lehrbildreihen mit Mikaelle Assani und Laura Raquel Müller



Was ist Leistungssport?



Liebe Leserinnen und Leser, seit Erscheinen der letzten Ausgabe ist in der Leichtathletik-Welt viel passiert: Wir haben Deutsche und Deutsche Jugend-Hallenmeisterschaften erlebt. In Glasgow fanden die Hallen-Weltmeisterschaften statt. In Leverkusen wurden die nationalen Titel über 10 Kilometer vergeben, in der Halle die im Winterwurf. Dabei kamen sehr vielversprechende Ergebnisse zustande. Lassen

Sie mich einfach mal ein paar Namen aufzuzählen, die uns Freude bereitet haben: Yemisi Ogunleye, Christina Honsel, Johanna Martin, Simon Batz, Gesa Felicitas Krause, Max Dehning... Ich bin mir sicher, auch ohne weitere Erklärungen lassen diese Namen Ihr Leichtathletik-Herz höher schlagen. In diese Phalanx reihen sich auch die beiden Protagonistinnen unseres Lehrbildreihen-Beitrags nahtlos ein, die Weitspringerinnen Mikaelle Assani und Laura Raquel Müller, die sich anschicken, am Thron von Malaika Mihambo zu rütteln. Assani sprang zum Abschluss der Hallen-Saison in Glasgow auf Platz vier und verpasste Bronze nur um einen Zentimeter!

Und dennoch ist es vermutlich ein anderer Name, über den in der deutschen Leichtathletik in den vergangenen Wochen am meisten gesprochen wurde. Ich will ihn an dieser Stelle nicht nennen und auch auf die mit ihm verbundenen Doping-Vorwürfe nicht näher eingehen, sondern lieber auf eine Frage, die mich und viele Trainerkollegen umtreibt: Wie erkläre ich Eltern, dass Leistungssport ihrem Kind viel geben kann? Denn die Sicht auf das Thema ist häufig – vorsichtig ausgedrückt – kritisch. Zu hoher Zeitaufwand, zu viel Druck – das sind die geläufigsten Einwände. Betrugsfälle und der womöglich gesundheitsgefährdende Umgang mit Substanzen, wie er im Raum steht, sind für Kritiker des Leistungssports ein gefundenes Fressen und erschweren es Trainerinnen und Trainern, für den Wettkampf- und Leistungssport zu argumentieren.

Ich halte diesen nach wie vor für etwas Erstrebenswertes aus folgendem Grund: Wegen eines Trauerfalls in der Familie war ich jüngst in meiner alten Heimat. Begegnet bin ich dabei zahlreichen Weggefährten aus meiner Aktivzeit. Schnell schwelgten wir in Erinnerungen und obwohl wir uns zum Teil lange nicht mehr gesehen hatten, waren die damals geknüpften Verbindungen sofort wieder aktiv. Weil man Höhen und Tiefen miteinander durchgestanden hat, fiel es leicht, um Hilfe zu bitten, bzw. war es selbstverständlich, diese anzubieten. Dabei wurde mir einmal mehr klar, was Leistungssport auch bedeutet: Leistungssport ist nicht nur Höher, Schneller und Weiter. Leistungssport bedeutet – und ich scheue mich nicht, die folgende Aussage aus der TV-Serie „Ted Lasso“ zu verwenden –, danach zu streben, die bestmögliche Version seiner selbst zu sein, auf und neben dem Platz.

Gelingt dies, ist das das beste Argument für Leistungssport.

Ich wünsche dies Ihnen ebenso wie eine gute Lektüre,

Ihr Andreas Grieb

Autoren dieser Ausgabe

Udo Metzler, Tamas Kiss und Ulrich Knapp

Wenn deutsche Frauen derzeit weit springen, ist mindestens einer von ihnen dabei: Udo Metzler trainiert in Karlsruhe Mikaelle Assani, Tamas Kiss in Stuttgart Laura Raquel Müller und DLV-Bundestrainer Weitsprung Frauen Ulrich Knapp ist auch Heimtrainer von Malaika Mihambo.

Christian Gustedt

Der Leipziger Sportwissenschaftler und Lehrwart im sächsischen Leichtathletik-Verband beschäftigt sich vor allem mit Kinderleichtathletik und Grundlagentraining.

Finja Albrecht

Die Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin hat vor Kurzem bei einer Trainerfortbildung in Hannover Vorbehalte zu Krafttraining im Kindes- und Jugendalter aufgegriffen und antwortet nun auch in It auf die gängigen Kritikpunkte.

Andreas Grieb und Karsten Ralfs

Karsten Ralfs durfte sich mit seiner Athletin Adia Budde jüngst über einen weiteren Deutschen Jugend-Meistertitel freuen. Gemeinsam mit dem Hamburger Lauf-Landestrainer Andreas Grieb blickt er auf die 3.000 Meter Hindernis in der U20.

Damir Dugandzic

Der Fußball-Trainer ist Leiter des DFB-Talentförderprogramms und fragt sich, was einen guten Trainer ausmacht. Er findet Antworten, die auch in der Leichtathletik ihre Gültigkeit haben.

Wolfgang Killing

Der ehemalige Leiter der DLV-Akademie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Training. In einer Beitragsreihe geht er näher auf die konditionellen Fähigkeiten und deren Entwicklung ein.

Sarah Kolkmann

Als Nachwuchstrainerin in NRW ist sie regelmäßig mit der Herausforderung konfrontiert, die koordinativen Fähigkeiten ihrer Sportler einzuschätzen. Der von ihr vorgestellte Wiener Koordinationsparcours hilft ihr dabei.



Fotos: IMAGO / Chai v.d. Laage (oben), IMAGO / Beautiful Sports / K.J. Peters (Mitte), Sarah Kolkmann (unten)

Lehrbildreihen

Weitsprung

4 | Anwärterinnen auf Mihambos Thron

Udo Metzler, Tamas Kiss, Ulrich Knapp und Andreas Griebß (It)

Kinderleichtathletik

Übungen für 30 Minuten

14 | Tiefstart-Lernen leicht gemacht

Christian Gustedt

Sportwissenschaft

Krafttraining

20 | Krafttraining im Kindes- und Jugendalter

Finja Albrecht

Aufbautraining

Längere Distanz im Hindernislauf

24 | Langfristige Entwicklung für den Hindernislauf

Andreas Griebß und Karsten Ralfs

Sportpädagogik

Trainerkompetenzen

30 | Was macht einen guten Trainer aus?

Damir Dugandzic

Trainingslehre

Konditionelle Fähigkeiten

36 | Schnelligkeitsausdauer

Wolfgang Killing

Grundlagentraining

Koordinative Fähigkeiten

42 | Der Wiener Parcours: Test für die koordinativen Fähigkeiten

Sarah Kolkmann

Zeitreise

Vor 4 Jahren

46 | Über die Hindernisstrecke zur Jugend-DM

Anwärterinnen auf Mihambos Thron

Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Mikaelle Assani und Laura Raquel Müller



Foto: IMAGO / Chai v.d. Laage

Autoren: Udo Metzler, Tamas Kiss, Ulrich Knapp und Andreas Griebß (It)

Mit ihren Sprüngen auf 6,91 Meter und 6,81 Meter zwang Mikaelle Assani Olympiasiegerin Malaika Mihambo bei den Deutschen Meisterschaften unter dem Leipziger Hallendach zu einer Höchstleistung, um den nationalen Titel zu verteidigen. Bei der Hallen-WM in Glasgow fehlte ihr mit 6,77 Metern nur ein Zentimeter zu Bronze. Laura Raquel Müller sprang in Leipzig 6,48 Meter, konnte aber ebenfalls bis zuletzt ein Wörtchen um den nationalen Titel mitreden. Ende Januar gelang ihr beim Meeting in Dortmund ein Satz auf 6,81 Meter,

was ihr den Sieg vor Mikaelle Assani einbrachte. Beide schlugen damals Malaika Mihambo und machen sich mittlerweile daran, im Olympia-Jahr am Thron der Weitsprung-Königin zu rütteln. Mit Jahrgang 2002 (Assani) und 2004 (Müller) gehören beide der nächsten Generation an. Ihre Heimtrainer Udo Metzler (Assani) und Tamas Kiss (Müller) geben Einblicke in das Training ihrer Schützlinge, deren dritte Sprünge aus Leipzig wir in Lehrbildreihen, kommentiert von OSP-Experte Luis Mendoza und Bundestrainer Ulli Knapp, zeigen.

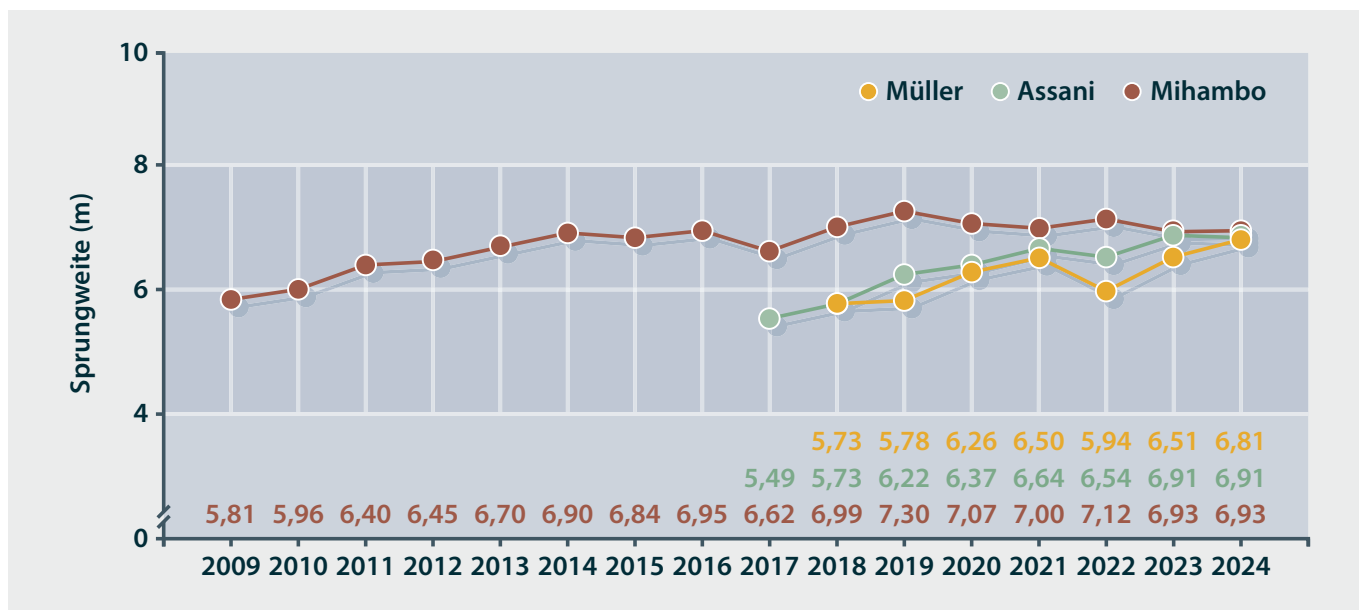


Abbildung 1: Leistungsentwicklung von Malaika Mihambo, Mikaelle Assani und Laura Raquel Müller ab der W15 (Müller ab W14)

Einführung

Der Weitsprung der Frauen macht aus deutscher Sicht Spaß. Nicht nur ist Olympiasiegerin Malaika Mihambo aus ihrer Verletzungspause zurückgekehrt, mit Mikaelle Assani und Laura Raquel Müller konnten in der zurückliegenden Hallensaison zwei weitere deutsche Springerinnen über 6,80 Meter springen. Die beiden Nachwuchstalente haben in den vergangenen Jahren zur Dominatorin aufgeschlossen (siehe Abbildung 1). Mit der hervorragend in der Weltbestenliste positionierten Maryse Luzolo, die ihre Bestweite vergangenes Jahr auf 6,84 Meter schrauben konnte, ist eine weitere deutsche Springerin aussichtsreich für ein Olympia-Ticket positioniert. Eine solche Leistungsdichte in der Spitze kann derzeit kaum eine andere Disziplin in Deutschland aufweisen. Auf Mikaelle Assani, Jahrgang 2002, und Laura Raquel Müller, Jahrgang 2004, soll im Folgenden näher eingegangen werden.

Zusammenarbeit zwischen Mikaelle Assani und Udo Metzler

Mikaelle Assani wird seit 2018 von Udo Metzler betreut, der sie von Sofia Gausmann übernommen hatte. Zunächst trainierte sie zwei Mal pro Woche bei ihm in Karlsruhe am Stützpunkt, seit 2019 dann vollständig. Zu dieser Zeit absolvierte die Athletin neben dem Weitsprung auch noch Mehrkampf. Wenngleich ihre Stärke im Weitsprung bereits deutlich war, steigerte sie sich mit Beginn der Zusammenarbeit insbesondere auch in den Sprintdistanzen. Zur Trainingsgruppe gehörte damals mit Julian Howard ein erfolgreicher Weitspringer (PB: 8,20 Meter), von dem die junge Athletin viel lernen konnte.

2020 gelang Mikaelle Assani in diesem Umfeld eine gute Hallensaison, die im Deutschen-Jugend-Hallenmeisterin-Titel gipfelte. In der Folge bremste sie jedoch ein Knochenödem aus. Im Training wurde daher viel auf alternative Formen umgestellt.

Zur Freiluft-Saison 2021 war die Weitspringerin dann wieder voll da, wurde Jugendmeisterin im Freien und sprang bei der U20-EM in Tallinn (Estland) in der Qualifikation mit 6,64 Metern ihre Jahres-

bestleistung und konnte im Finale mit 6,62 Metern Bronze gewinnen – einen Zentimeter hinter der Spanierin Tessy Ebosele und einen vor Laura Raquel Müller (deren 6,61 Meter an diesem Tag aufgrund des Windes nicht bestenlistenfähig waren).

Auf diese erfolgreiche Saison folgte nach der Verletzung im Vorjahr der nächste Bruch in der Entwicklung: Mikaelle Assani entschied sich, ihren Lebensmittelpunkt in die USA zu verlegen. Dies entpuppte sich aus sportlicher Sicht jedoch als Fehlentscheidung. Das Training dort war für die Athletin nicht angemessen. Auch fand kein Austausch des dortigen Coaches mit Mikaelles bisherigem Umfeld statt, um eine optimale Übergabe und einen guten Übergang zu gewährleisten. Die Athletin hielt jedoch Kontakt und teilte auch mit, dass sie Schmerzen im Fuß habe. Trotzdem sollte sie in den USA Wettkämpfe bestreiten, wovon klar abzuraten war, solange die Ursache nicht hinreichend geklärt war. Diese Vorsicht stieß im US-Team jedoch auf Unverständnis. In der Folge wurde sie mehr oder weniger aus dem dortigen Team gedrängt. Die Trainingspläne kamen deshalb nun wieder aus Deutschland. Ein MRT ergab, dass sich zumindest die Befürchtung, dass erneut ein Ödem vorliegen würde, sich nicht bestätigte. Im Umfeld in den USA besserte sich die Situation jedoch nicht, weshalb Mikaelle Assani den Entschluss fasste, in den USA zu kündigen und ins gewohnte Umfeld in Karlsruhe zurückzukehren.

Hier lautete das Ziel zunächst, mit der Hilfe von Experten wieder schmerzfrei zu werden und dann zumindest die DM-Norm zu erlangen. Doch es kam sogar besser: Bei den Deutschen gelang der Gewinn der Bronzemedaille und die Qualifikation zur EM in München, wo für sie jedoch leider in der Qualifikation Schluss war.

Auch im vergangenen Jahr gelang der Sprung ins Finale – dieses Mal bei der WM in Budapest – leider nicht. Die Vorzeichen waren jedoch andere. Die Saisonvorbereitung gelang sehr gut, früh im Jahr brachte Mikaelle Assani in Weinheim einen Satz auf 6,91 Meter in die Grube. Im Vorfeld zog sie sich eine leichte Zerrung zu, die zur Unzeit kam. Erst kurz vor dem Wettkampf konnte sie wieder

»