

## Breite, aber dennoch zielgerichtete Ausbildung einer lauf-talentierte Schülerin

Ende 2016 erweiterte sich unsere Trainingsgruppe um die damals zehnjährige Jana Becker. Schon sehr bald waren ihr läuferisches Talent und für ihr Alter fokussierte Trainingseinstellung zu erkennen. Dass sie schon drei Jahre später bundesweit die schnellste 800m-Läuferin der weiblichen Jugend U16 sein würde, war allerdings nicht zu erwarten.

Durch vorausgegangenes zweijähriges Training in der Leichtathletik und Basketballtraining (bis 2018) brachte Jana bereits vielseitige Bewegungserfahrungen mit.

Jana verfügt über ideale konstitutionelle Voraussetzungen für den Laufbereich.

Erstaunlich ist, dass sie neben exzellenten Fähigkeiten im aeroben und anaeroben Ausdauerbereich auch eine schnellkräftige Muskulatur besitzt, was ihre Sprint- und Weitsprungergebnisse dokumentieren.

Sowohl im Wettkampf als auch im Training besticht Jana durch Ehrgeiz und Fleiß, wobei man beides manchmal eher bremsen muss.

Mir als Trainerin kommt zusätzlich zu Gute, dass ich eine Athletin trainiere, die wissbegierig ist und Trainings- und Bewegungsanweisungen schnell umsetzen kann.

Begeisterung, Spaß und gegenseitige Motivation im Training sowie Wettkampf sind mir sehr wichtig, deshalb setze ich zudem viel Wert auf Staffelwettbewerbe.

In ihrer Trainingsgruppe wurden schnell Freundschaften geschlossen, die auch über die Leichtathletik hinaus Bestand haben.

Schließlich darf nicht unerwähnt bleiben, dass Janas Entwicklung ohne das Engagement des Elternhauses nicht möglich gewesen wäre.

Nach ihrem ersten Hessischen Titel 2017 in der Altersklasse W12 (damals W11) über 2000m folgte auch der erste Titel über 3x800m, den sich Jana gemeinsam mit ihren Vereinskameradinnen auch 2018 und 2019 sicherte. Hierbei habe ich das Glück, noch andere leistungsstarke 800m-Läuferinnen in der Trainingsgruppe zu haben.

2018 standen neben den 800m auch die Hessischen Blockmeisterschaften im Fokus, da Jana großes Interesse und gute Leistungen auch in anderen Disziplinen zeigt. Auch aus diesem Grund lege ich Wert darauf, möglichst lange mehrkampforientiert zu trainieren.

Im darauffolgenden Jahr 2019 verbesserte sie ihre persönliche Bestleistung über 800m sehr überraschend um über 10 Sekunden auf 2:09min, aber auch im Sprint (75m: 9,97s), Weitsprung (5,07m), über 2000m (6:39min) und im Blockwettkampf Lauf machte sie deutliche Leistungssprünge.

Im Herbst 2019 wurde sie vom E-Kader in den D-Kader Lauf berufen, wo sie seitdem zusätzlich eine Trainingseinheit pro Woche in Frankfurt absolviert.

In der Hallensaison 2020 setzte Jana ein erneutes Ausrufezeichen, sie lief bei den Hessischen Hallenmeisterschaften der weiblichen Jugend U18 2:11,78min – das bedeutet Platz 1 der aktuellen Deutschen Bestenliste. Auch über 60m überraschte sie ihre Konkurrenz und holte sich den Titel bei den Hessischen Schülermeisterschaften.

### Die sportliche Entwicklung von Jana (2016 – März 2020)

Jahr / Alter	800 m	2000 m	Sprint	Weit	Mehrkampf
U12			50 m		3- Kampf
2016 (10 J.)	2:37 min	-	7,89 s	4,09 m	1206 P.
2017 (11 J.)	2:28 min	7:09 min	7,69 s	4,53 m	1266 P.
U14			75 m / 60 m		Block Lauf
2018 (12 J.)	2:21 min	6:54 min	10,40 s / 8,43 s	4,46 m	2381 P.
2019 (13 J.)	2:09 min	6:39 min	9,97 s 100m: 13,20 s	5,07 m	2558 P.
U16			60m		
2020 (14 J.)	2:11 min	6:45 min	7,98 s	5,29 m	

Janas Trainingsgruppe besteht aus ca. zehn Athletinnen und zwei Athleten der Altersklasse U16/U18, von denen noch zwei weitere dem Landeskader angehören. In dieser Gruppe hat sie leistungsstarke Trainingspartner, mit denen sie sich im Training messen kann.

Dadurch dass wir in Wettenberg über keine 400 Meter Tartanbahn verfügen, müssen wir aus der Not eine Tugend machen. Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, vorwiegend Läufe zur Schnelligkeitsausdauer auf Kunstrasen und im Wald zu absolvieren.

Meines Erachtens werden durch Läufe auf schonenden Untergründen Trainings- Überlastungen vermieden; Jana bestätigt dies, da sie bis heute verletzungsfrei geblieben ist.

Das Trainerteam dieser Gruppe besteht neben mir noch aus zwei weiteren Vereins-Trainern. Durch den ständigen Austausch untereinander werden wöchentlich neue Reize und Impulse für unsere Athleten gesetzt.

Mit ihrem Kadertrainer arbeitet Jana seit Herbst 2019 zusätzlich an Ihrem Laufstil, ihrer Schnelligkeit und absolviert weitere Laufeinheiten im Grundlagenausdauerbereich 1/2.

Die hier vorliegende gegenseitige Kommunikation zwischen den Trainern ist für mich ein wichtiger Punkt. Neben den regulären Trainingseinheiten steht für Jana wöchentlich präventive Physiotherapie und ein zusätzliches Athletikworkout auf dem Plan.

Durch meine Ausbildung als Physiotherapeutin lege ich besonderen Wert auf koordinative & athletische Grundlagen, funktionelles Training in Muskelketten und Verletzungsprävention – denn nur gesunde Athleten/Athletinnen können ihr volles Leistungspotenzial abrufen.

Bis 2018 hat Jana vorwiegend im Kraftbereich mit ihrem eigenen Körpergewicht trainiert. Seit Anfang 2019 stehen Schnell- und Reaktivkraftübungen mit Medizinbällen und Hürden sowie leichte Übungen mit der Langhantel auf dem Plan.

Ein Oster-Trainingslager mit dem Verein in Italien zeigte nach der Anpassungsphase deutliche Leistungssteigerungen und bildete unter anderem eine Grundlage für die Leistungsexplosion in der Sommersaison 2019.

In unserem Training in Wettenberg liegt ein Fokus momentan darauf, an Ihrer Schnelligkeit und den Schnellkraftfähigkeiten zu arbeiten. Um auch langfristig Erfolg zu haben, lege ich den Schwerpunkt in den Trainingsinhalten zurzeit nicht auf Tempoläufe, sondern auf vielseitiges und mehrkampforientiertes Training.

Eine besondere Bedeutung kommt zurzeit dem Hürdentraining zu, da ich die positive Transferwirkung auf andere Mehrkampfdisziplinen erwarte.

Eine Trainingseinheit pro Woche ist für Wurftraining eingeplant.

Allgemeine Vorbereitungsphase – Februar 2020						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<ul style="list-style-type: none"> <li>Athletik – Training / Regeneration</li> </ul>	Präventive Physiotherapie	<u>Kunstrasen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Einlaufen</li> <li>Dehnen + Laufkoordination</li> <li>3x 80m Steigerungsläufe</li> </ul>	<u>Kadertraining</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Erwärmung</li> <li>Dehnen/ Mobilisation</li> <li>Kleine Sprünge</li> <li>Laufkoordination</li> <li>Frequenzläufe 4-5x 30m</li> <li>Technikläufe 4-5x 100m</li> <li>Kraft (präventiv)</li> </ul>	<u>Halle:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Basketball</li> <li>Dehnen + Rumpfstabi</li> <li>Lauf- ABC + Fußgymnastik</li> <li>Steigerungs-/ und Frequenzläufe über Hütchen</li> <li>Weitsprungtechnik (Übungen zum Absprung + Flugphase)</li> <li>Treppensprünge</li> <li>Schocken Medizinball</li> <li>Dehnen/ Yoga</li> </ul>	-	Dauerlauf 30min GA1
<u>Kunstrasen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Einlaufen</li> <li>5x 300m GA2 (3-4min Pause)</li> </ul> <u>Kraftraum/ Halle:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kraft- und Stabiplan Teil 1</li> <li>Dehnen/ Yoga</li> </ul>		<u>Halle:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hürdengymnastik/ Koordination</li> <li>Wurftraining (Speer + Kugel)</li> </ul>	<u>Kraftraum:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kraft-/ und Stabiplan Teil 2</li> <li>Auslaufen + Dehnen</li> </ul>			
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

<ul style="list-style-type: none"> <li>Athletik – Training / Regeneration</li> </ul>	Präventive Physiotherapie	<u>Kunstrasen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Einlaufen</li> <li>Dehnen + Laufkoordination</li> <li>2x 6 Diagonalen mit 2,5min Geh- und Trabpause auf Kunstrasen</li> </ul>	<u>Kadertraining</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Erwärmung</li> <li>Dehnen/ Mobilisation</li> <li>Kleine Sprünge</li> <li>Laufkoordination</li> <li>Frequenzläufe 4-5x 30m</li> <li>Technikläufe 4-5x 100m</li> <li>Kraft (präventiv)</li> </ul>	<u>Halle:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Basketball</li> <li>Dehnen + Rumpfstabi</li> <li>Lauf ABC + Rhythmus-schulung über kl. Hürden</li> <li>Hürdenkoordination + /-technik</li> <li>Sprints 5x 25-30m</li> <li>Medizinballwürfe mit Partner</li> <li>Ausfallschritte vorwärts + rückwärts</li> <li>Dehnen/ Yoga</li> </ul>	Dauerlauf in Blockform: 10min – 8min – 6min – 4min – 2min mit je 1min Gehpause GA1/2
<u>Kunstrasen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Einlaufen</li> <li>4x 1000m GA1 (4min Pause)</li> </ul> <u>Kraftraum/ Halle:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kraft- und Stabiplan Teil 1</li> <li>Dehnen/ Yoga</li> </ul>		<u>Halle:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wurftraining (Speer + Kugel)</li> <li>Hürdensprünge + Steigesprünge</li> </ul> <u>Kraftraum:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kraft- und Stabiplan Teil 2</li> <li>Auslaufen + Dehnen</li> </ul>			

*Dieser Trainingsplan ist ein Ausschnitt aus der Vorbereitungsphase im Februar 2020.*

- Man muss hierzu sagen, dass durch eingeschränkte Hallenzeiten, Schule, Konfiunterricht etc. die Einheiten nicht immer optimal zusammenliegen. Gute Erfahrungen haben wir damit gemacht, den Kraft- und Stabiplan wöchentlich zu teilen und so Schwerpunkte zu setzen. Der Dehn- und Yoga- Teil mit Übungen zur Faszien-Mobilisation dient zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Regeneration und ist ein fester Bestandteil im Trainingsplan.

Wenn ich über Janas Ziele für die kommenden zwei Jahre nachdenke, handelt es sich vor allem um eine Bestätigung ihrer persönlichen Bestleistung über 800m, eine Steigerung im Blockmehrkampf und ein erfolgreicher Einstieg in den Siebenkampf. Ich hoffe, dass sie verletzungsfrei bleibt und weiterhin Freude im Training und Wettkampf hat. Nur dadurch ist eine langfristige Bindung an die Leichtathletik gewährleistet.

Wenn man Jana nach ihren Zielen fragt, ist es neben einer erfolgreichen Teilnahme an den Deutschen Blockmeisterschaften in diesem Jahr, der Wunsch nach einem internationalen Wettkampf und mit Sicherheit auch ein starkes Rennen im Jahr 2021 um ihre erste Deutsche Meisterschaft. Das sind Ziele, die man Jana auf alle Fälle zutrauen kann. Wir sind gespannt!