Zwei hochtalentierte Athletinnen auf einem gemeinsamen Weg

Entdeckung der Athletinnen.

„Da hast du ja gleich zwei tolle Athletinnen“, so und so ähnlich äußern sich immer wieder Trainerkollegen*innen und Beobachter über das Glück, welches mir da als Coach von Holly Okuku(Jg.2005) und Masha - Sol Gelitz (Jg.2006) widerfahren ist.

Das ist zweifelsohne richtig, wengleich doch festzuhalten ist, dass es da auch eine Vorgeschichte gibt.

Holly:

Eher zufällig entdeckte ich im Jahr 2013 Bilder in den sozialen Netzwerken von der Tochter der ehemaligen Olympionikin Florence Ekpoh-Umoh. Ein achtjähriges Mädchen namens Holly war da zu sehen, allein vom ersten Eindruck eine grazile Person. Da ich natürlich um die sportliche Karriere von Florence wusste, nahm ich unverzüglich Kontakt auf, eine Woche später stand Holly dann erstmalig bei mir im Training beim GSV Eintracht Baunatal.

Masha - Sol

Etwas ungewöhnlicher verlief die Entdeckung von Masha - Sol Gelitz. In meiner beruflichen Tätigkeit als Verkehrserzieher der Polizei in Kassel komme ich sehr viel mit Schülern im Altersbereich von neun bis elf Jahren zusammen.

So geschehen auch im Sommer 2017 im Rahmen der Radfahrausbildung mit den vierten Klassen der Freien Waldorfschule Kassel.

In einem Pausengespräch mit der Nummer 7, die sich namentlich als Masha Sol herausstellte, befragte ich diese nicht zuletzt wegen ihrer eleganten Art das Fahrrad zu lenken, nach ihren sportlichen Vereinsaktivitäten. „Ich bin in keinem Verein, manchmal mache ich mit meiner Mutter Jogging“, kam es mir entgegen, was all meine Trainersinne in höchste „Alarmbereitschaft“ versetzte. Ich gab ihr für ihre Eltern eine Karte mit meinen Kontakten und den Trainingszeiten mit.

Daraufhin passierte.....nichts, keine Rückmeldung. Schade, war sich mein Auge doch sicher, hier möglicherweise ein Talent gesehen zu haben.

Doch dann, ein halbes Jahr später, stand der Vater plötzlich mit Masha - Sol in der Langenberghalle in Baunatal, um es mal mit Leichtathletik zu versuchen.

Der Versuch wurde für alle Beteiligten ein Volltreffer.

Entwicklung und Training.

Holly zeigte schon im ganz jungen Alter von acht Jahren erstaunliche Qualitäten in der Art des Laufens. „Die läuft so schön und leicht“ sind immer wieder die Reaktionen von Zuschauern bei den Schülerwettkämpfen. Schon bald wurde sie im täglichen Training im Baunataler Stadion der Hingucker, wenn sie ihre Läufe absolvierte.

Mir war als Trainer von Beginn an völlig klar, dass ich es hier mit einer hochtalentierten Athletin zu tun hatte, deren Entwicklung von sehr gutem Training begleitet sein musste.

Den Fokus legte ich von Beginn an insbesondere auf das koordinativ/technische Training. Wettkämpfe nutzte ich insbesondere, um die Athletin zu beobachten, wie sie mit welcher Freude die unterschiedlichen Disziplinen absolvierte. Was immer ich auch anbot, am Ende versetzte sie hauptsächlich das Sprinten in Verzückung. Das ist letztlich bis heute so geblieben, auch wenn Training und Wettkampf allein aus Gründen der Bewegungserfahrungen und aus Vorsorge vor allzu früher Spezialisierung auch in anderen Disziplinen erfolgreich betrieben wird. Den großen Spaß aber löst der Sprint aus. Holly ist jetzt 15 Jahre alt, ihre weitere Entwicklung wird sich in den Sprintdisziplinen manifestieren.

Eine von mir durchgeführte Analyse der Olympiasiegerinnen in den Sprintdisziplinen von 2008 -2016 zeigt, dass diese allesamt eine große Breite in den Disziplinen des Sprints aufweisen konnten, teilweise über das Anschlussstraining hinaus. Alle Strecken bis 400 Meter inklusive der Hürden fanden sich in den Leistungsnachweisen dieser Athletinnen wieder. Das stellt mehr als einen Fingerzeig für die zukünftige Entwicklung von Holly dar.

Mit der Deutschen W14 Bestleistung über 100 Meter, aufgestellt in 11,88 Sekunden bei den Süddeutschen Meisterschaften 2019 in Koblenz, erreichte die Entwicklung von Holly einen ersten Höhepunkt.

Es gilt nun, das Bewegungsspektrum auf der Bahn zu erweitern. Wenn auch nicht unbedingt im Wettkampf dargestellt, zeigt Holly auch auf längeren Strecken bis 300 Metern erhebliches Potential, dass es mit Augenmaß zu entwickeln gilt.

Mittelfristig sollen aus einem breiten Training ohne den Einsatz spezieller Trainingsmittel im gesamten Sprintbereich die Qualifikationsnormen für die internationalen Nachwuchsmeisterschaften erzielt werden.

Ganz anders aufgestellt ist da die ein Jahr jüngere **Masha-Sol Gelitz**. Im Talenterkennungstraining der 12-und 13-jährigen Schülerinnen war zunächst zu beobachten, dass ihr die visuellen Erfahrungen in Bezug auf die leichtathletischen Disziplinen fehlten. Sie hatte vorher noch nie Vereinssport betrieben. Es galt erst einmal, die Bewegungsvorstellungen zu erarbeiten, so

mancher Sprung oder manche Hürdenüberquerung war am Anfang recht abenteuerlich.

Was aber zunächst als Defizit hätte betrachtet werden können, war für mich als Trainer eher ein Glück, da ich den Rohdiamanten in seiner ungeschliffensten Art vor mir hatte. Das ersparte mir die Korrektur von eventuell fehlerhaften Techniken. Ein Glück und eine große Verantwortung.

Masha Sol zeigte sich aus genannten Gründen zunächst eher unbeständig in den Ergebnissen, war allerdings auch von der erfolgreichen Entwicklung ihrer Trainingspartnerin Holly angetan.

Schon im Training orientierte sich Masha-Sol an Holly, was ihr allerdings auch so manchen Trainerrüffel einbringt, wenn sie wieder mal viel zu schnell bei der Sache ist oder selbständig und sich unbeobachtet fühlend Sprünge in die Grube setzt.

Masha-Sol hat großen Ehrgeiz und hat im Gegensatz zu Holly Freude an mehreren Disziplinen der Leichtathletik.

Nicht umsonst führt sie gleich in vier Disziplinen nach Leichtathletik Datenbank die Bestenliste in diesem Winter in ihrer Altersklasse an. Im Sprint, im Weitsprung, über die Hürden und im Dreisprung ist Masha - Sol derzeit top, auch im Hochsprung gehört sie zu den erfolgreichsten Athletinnen im Lande. In diesem Jahr haben wir begonnen, die Technik über den Hürden zu verbessern, insbesondere der Einsatz und die Bewegungsrichtung der Arme.

Das Training in meiner achtköpfigen Trainingsgruppe zeichnet sich im technischen Bereich nicht durch sehr häufiges Wiederholen von Technikelementen aus. In meiner Trainingsphilosophie findet sich eher ein auf Genauigkeit ausgerichtetes Training mit wenig Wiederholungen wieder. Ich bin kein Freund von Drills, zumal ich ungern beim Techniktraining in die Ermüdung arbeite.

Vielmehr arbeite ich in diesen Altersklassen mit der Entwicklung und Förderung koordinativer Fähigkeiten.

Denn auch die **Schnelligkeit** hat als konditionelle Fähigkeit ihre koordinativen Anteile, also muss Schnelligkeitstraining aus meiner Sicht einen nicht unwesentlichen Anteil koordinativer Inhalte im Training haben. Ich möchte betonen, dass gerade die Schnelligkeitsleistungen von Holly und Masha-Sol aus diesen Gründen zu den gezeigten Ergebnissen geführt haben. Der Schlüssel zum Erfolg wird auch in Zukunft neben den zu entwickelnden konditionellen Fähigkeiten in diesem Bereich liegen.

Im Schüleralter kann ich aus guten Gründen deshalb u.a. Training an Reifen zur Entwicklung der Rhythmisierung empfehlen.

Ansonsten findet das Schnelligkeitstraining immer technikbetont statt. Die Einteilung des Sprints in vier verschiedene Abschnitte mit unterschiedlichen Anforderungen sind ganzjähriger und dominierender Inhalt.

Zur Entwicklung der Kraftfähigkeiten fange ich wirklich früh mit dem Erlernen der Hebeübungen an. Leider haftet dem Krafttraining teilweise immer noch ein falsches Image an, weshalb oftmals Überzeugungsarbeit bei Eltern erforderlich ist.

Ich habe für mich den Begriff des **Kraftlertrainings** entwickelt. Zunächst gilt es, die Übungen mit keinen oder sehr leichten Gewichten zu erlernen. Das zu vermitteln, hat mich persönlich selbst sehr viel Arbeit gekostet. Hier sollte man wirklich erst einsteigen, wenn man sich als Trainer auch sicher fühlt. Ich lerne hier selbst immer wieder dazu.

Weiterhin favorisiere ich das maschinengeführte isolierte Krafttraining gegenüber dem Training mit dem eigenen Körpergewicht, weil die Maschinen nach den Gesichtspunkten der Effektivität und der Verletzungsvorbeugung konzipiert sind. Außerdem sind die Belastungen variierbar und somit Garant für spätere Leistungssteigerungen.

Das **Sprungkrafttraining** ist insbesondere technikorientiert und mit den Elementen des Mehrsprungtrainings angereichert, das Erlernen des Einbeinsprunges hat einen großen Stellenwert im Jahresverlauf.

Masha -Sol liebt das Dreispringen, ist im Winter mit 13 Jahren aus relativ kurzem Anlauf 11,59 Meter in Erfurt gesprungen. Aber auch hier gilt, die Belastung altersgemäß zu halten.

Leider fällt die Hessische Mehrkampfmeisterschaft der Corona Krise zum Opfer, Masha Sol hätte sicherlich auch dort eine gute Figur abgegeben. Denn für eine so schnelle Athletin verfügt sie auch über erstaunliche Ausdauerwerte. Und auch das Wurftraining hat seinen festen Platz im Wochenverlauf.

Zur Trainingshäufigkeit im Wochenverlauf vertrete ich im Hinblick auf eine leistungssportliche Entwicklung die Meinung, lieber täglich eine Stunde zu trainieren als zwei oder dreimal in der Woche zwei Stunden. Das garantiert mir auch die Fokussierung auf den Sport und die Schule.

Zur Trainingsplangestaltung:

Ich favorisiere im weiblichen Bereich die klassische Vorbereitung mit den einzelnen Abschnitten. Gerade das Krafttraining wird für Frauen im weiteren Verlauf der Karriere aus meiner Sicht zu einem dominierenden Faktor und sollte ganzjährig im Trainingsprogramm berücksichtigt werden.

Trainingswochenplan Vorbereitungsphase

Montag (Nur Holly)

a) Kraftlertraining

Hebetechniken: Reißen, Umsetzen, Zug, Bankdrücken

Isoliertes Krafttraining: Schulter; Deltamuskel, Kapuzenmuskel, Breiter Rückenmuskel, Unterer Rücken

b) Utilisierende Sprünge aus dem Mehrsprungprogramm

Dienstag

a) Stabilisations- u. Mobilitätsübungen

b) Schnelligkeit koordinativ:

- Reifenläufe mit unterschiedlichen Abständen und Schrittrhythmen
- Mischsprints bis 60 Meter
- Steigerungsläufe

Mittwoch

a) Wurftraining Streckkraft+Technik

- Kugelschocken/Standwürfe

b) Ausdauer/Technik

- Technikbetonte Läufe mit niedriger Intensität bis 150 Meter (N.I)

Donnerstag

a) Schnelligkeitstraining technikbetont

- 1. Abschnitt: aus Block bis 20 Meter
- 2. Abschnitt: ohne Block bis 40 Meter
- Schnelle Läufe bis 65 Meter mit Handicap (Beispiel: ein Arm, Scherlauf li, Kniehub re)

im Wechsel mit Hürdenttraining

- Techniktraining Armführung Imitationsübungen und im Gehen
- Frequenzsprints in Zeitprogrammen durch Reifen und über Blockx, später Hürden

b) Sprungtraining Technik: Weit oder Hoch:

- Imitationsübungen
- Schersprünge und Flop aus kurzem Anlauf oder
- Take-off oder Laufsprung aus 3-5 Anlaufschritten
- Anläufe mit Absprüngen aus Überlänge

Freitag

- a) Stabilisations- u. Mobilitätsübungen
- b) Koordination Rhythmus
 - Treppenkoordination Lauf und Sprung mit unterschiedlichen Rhythmen
- c) Wurftraining Technik
 - Speerwürfe über Kopf auf unterschiedliche Ziele auf Boden
- d) Ausdauer Technik
 - Technikbetonte Läufe mit niedriger Intensität bis 250 Meter

Samstag

- a) Kraftlertraining
 - Hebetechniken: Reißen, Umsetzen, Schwungdrücken, Kniebeugen
 - Isoliertes Kraftlertraining: Bizeps, Trizeps, Wade, Strecker, Beuger, Gesäß, Rotatoren
- b) Mehrsprünge utilisierend

Trainingswochenplan Wettkampfphase

Montag

- a) Regeneration
 - Koordination
 - Ausdauer
 - Bewegung

Dienstag

- a) Stabilisations.-u. Mobilitätsübungen
- b) Schnelligkeit
 - Beschleunigung aus Block bis 60 Meter unter Beachtung der Abschnittsanforderungen/auch Hürden
- c) Sprungkraft reaktiv
- d) Beweglichkeit
 - Dehnprogramm

Mittwoch

- a) Wurftraining Technik
 - Kugelstoßen oder Speer Gesamtbewegung

b) Schnelligkeit(Ausdauer)Technik

- Technikbetonte Läufe mit höherer Intensität bis 150 Meter unter Beachtung der Abschnittsanforderungen

Donnerstag

a) JOKER

- individuelles Training für Wettkampf Wochenende nach Erfordernis

b) Kraftlertraining/ Stabilisation/Mobilisation

Freitag

Frei

Samstag/Sonntag

Wettkampf

Die mittelfristigen und langfristigen Ziele sind bei Holly und Masha Sol einfach formuliert:

Der Weg soll über die internationalen Jugendmeisterschaften hin zu den Großereignissen der Leichtathletik im Erwachsenenbereich führen.

Holger Menne
A - Lizenz Trainer
GSV Eintracht Baunatal