

24.9.2003 | Fit & aktiv | It (Text: Alain Blondel; Fotos: Claus Bergmann)

Weitsprungtraining mit Heike Drechsler

Aktuell befindet sich Heike Drechsler nach einem operierten Achillessehnenanriss zwar in der Rehabilitation, sie plant aber im nächsten Jahr einen Start bei den Olympischen Spielen in Athen. Leider haben wir im Training, aufgrund ihres Trainingsalters, häufiger mit Verletzungsproblemen zu kämpfen.

Vor diesem Hintergrund ist auch Heikes Training zu betrachten: Wir bemühen uns, ihre Stärken weiter auszuprägen und auf ihre „Problemzonen“ besonders zu achten. Eine Technik-Trainingseinheit hat so immer einen relativ geringen Umfang, um gerade bei den Sprüngen die Belastungen für die Sehnen so gering wie möglich zu halten. Viel wichtiger ist für uns die Qualität ihrer Sprünge.

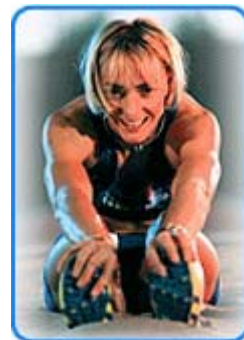
Auf diese Qualität zielt der Aufbau einer für sie typischen Weitsprung-Einheit:

- kurze Aufwärmarbeit (mit Sprintvorbereitung)
- Anlaufkontrollen
- Weitsprünge
- Mehrfachsprünge
- Tempoläufe
- Auslaufen

Unser Ziel ist es, ausgeruht und mit einer hohen Konzentration, die Weitsprünge zu bestreiten. So ist die eigentliche Technikarbeit Heikes Trainingsalter angemessen. Sie hat ihren Stereotyp ausgebildet und muss vorhandene, gespeicherte Programme fast nur noch abrufen. Trotzdem schleichen sich immer wieder kleine Fehler ein – vielleicht auch ein Nebeneffekt dieser Sicherheit, die sie manchmal zur Unaufmerksamkeit verleitet.

Deswegen ist gerade auf die kleinen Feinheiten immer wieder besonders viel Wert zu legen. Möchte ich technische Bewegungsabläufe verändern, dann ist dieses aufgrund ihrer festen Muster sehr schwer. Auch hier geht der Weg nur über kleine, kaum merkliche Veränderungen, die oftmals viel Zeit in Anspruch nehmen. Zeit, nicht in Bezug auf eine Einheit, sondern bis sich solche Veränderungen im Bewegungsmuster von Heike festsetzen.

Die folgenden Grafiken verraten Ihnen mehr über das Training von und mit Heike Drechsler:



Weitsprungtraining mit Heike Drechsler



Einlaufen

- ① 5 bis 10 min laufen mit kleinen Übungen des Lauf-ABCs aus dem Traben heraus.
- ② 10 min Dehngymnastik (Schwerpunkt Beine und Hüfte) mit leichten Stabilisationsübungen.

Sprintvorbereitung

- ① 4 bis 5 Übungen des Sprint-ABCs; (s. Bild 2) Fußgelenksarbeit
 - Jede Übungsform wird dreimal ausgeführt.
 - Übungsstrecke: 30m
- ② 2 bis 3 Beschleunigungsläufe über ca. 60m

Hinweise

- Die Übungen aus dem Lauf-ABC während des Einlaufens sollen die Konzentration für die nachfolgende Einheit steigern (sie sollen qualitativ hochwertig sein).
- Ich gebe Heike wenig Korrekturen, um sie in dieser frühen Phase des Trainings nicht zu sehr zu belasten. (s. Bild 1)
- Die Anforderungen sind qualitativ nicht sehr hoch – die Übungen geben die Laufbewegungen aber genau wieder.
- Die Beschleunigungsläufe haben den Rhythmus des Weitsprunganlaufs. (s. Bild 2)



Ablauf

- 3 bis 5 Anlaufkontrollen an der Weitsprunganlage

Hinweise

- Die Anlaufkontrollen werden ohne richtigen Absprung (höchstens ein leichter „Hop“) ausgeführt.
- Die Geschwindigkeit wird stetig gesteigert. Dabei ist der Rhythmus zum Absprung hin entscheidend.
- Das Ziel dieser Anläufe ist es, dass Heike Kraft, Geschwindigkeit und ihren Rhythmus sammelt, um so ein gutes Gefühl für den Absprung zu bekommen.
- Diese Anläufe können auch als spezifische Sprintarbeit angesehen werden.



Ablauf

- 5 bis 10 Weitsprünge aus 7 bis 13 Anlaufschritten

Hinweise

- Die Entscheidung, wie oft Heike springt, ist abhängig von der Anlauflänge (mit 13 Schritten weniger Sprünge) und natürlich von ihrer körperlichen und geistigen Verfassung. Die Qualität, nicht die Quantität ihrer Sprünge ist entscheidend.
- Die Anzahl der Anlaufschritte wird durch den Trainingsaufbau bestimmt. Eine solche Technikeinheit wird zum ersten Mal Mitte November mit 7 Anlaufschritten durchgeführt. Die Zahl der Anlaufschritte vergrößert sich dann bis auf 13 in der ersten Wettkampfphase im Februar.
- Heikes großer Vorteil gegenüber anderen Springerinnen der Weltklasse sind ihre konditionellen Fähigkeiten. Hier ist vor allem ihre Schnelligkeit zu nennen. Vor diesem Hintergrund sind ihre Technik und auch die Ziele im Techniktraining zu betrachten.

Ziele

- Wir bemühen uns, die Absprungvorbereitung im Training zu stabilisieren, damit Heike sich im Wettkampf ganz auf den Absprung konzentrieren kann. Wichtig ist hier die Spannung im Fuß und der aktive greifende Fußaufsatz auf den Weitsprungbalken (Bild oben).
- Der aktive Fußaufsatz und ein schnelles Schwungbein (Bild Mitte) sind eine Garantie für eine kurze Amortisationszeit beim Absprung. Dieses aktive schnelle Schwungbein ist erforderlich, damit Heike ihre hohe Anlaufgeschwindigkeit optimal ausnutzen kann.
- Ein kleines Problem von Heike ist das manchmal zu frühe Einleiten der Landung. Gerade bei Sprüngen aus dem kurzen Anlauf versucht sie, das Nachvornebringen der Beine (Bild unten) so lang wie möglich hinauszuzögern, um sie nicht zu früh – und damit passiv – herunterfallen zu lassen. Wenn es ihr gelingt, in dieser Phase zu „warten“, gelingt ihr auch eine gute, aktive Landung.



Sprunglauf

- 3 bis 5 Sprungläufe (3 bis 5 Sprünge) aus 5 bis 7 Anlaufschritten (Bild oben)

Einbeinsprünge

- 3 bis 5 Einbeinsprünge aus 5 bis 7 Anlaufschritten (Bild unten)
- 2 bis 3 Wiederholungen pro Bein

Hinweise

- Die Sprünge verbessern die Sprungkraft und die reaktiven Sprungfähigkeiten.
- Neben den geringen Umfängen ist die Ausführung entscheidend:
 - explosiver Schwungbeineinsatz
 - greifender Fußaufsatz
 - kurze Bodenkontaktzeiten
- Wichtig ist die Ganzkörperstabilisierung. Gerade bei den Einbeinsprüngen ist eine richtige Balance nötig, um den Fuß sauber unter den Körper zu setzen.



Nur wer die nötige Vorspannung im Fuß (angezogene Fußspitze) hat, kann aktiv zum Boden setzen.



Das Greifen des Sprungbeins von vorne-oben nach hinten-unten ist bei Einbeinsprüngen für Anfänger das Problem.

Tempoläufe

- 2 x 120 bis 150m in der Kurve

Ausklang

- 5 bis 10min leichtes Traben
- lockere Dehngymnastik, besonders der beanspruchten Muskulatur, wie z. B. der Oberschenkelstrecker, Hüftbeuger (s. Bild 1) und der Oberschenkelbeuger und Hüftstrecker. (s. Bild 2)

Hinweise

- Heike läuft diese Tempoläufe sehr schnell, aber nicht mit maximaler Intensität.
- Wir achten dabei sehr auf einen technisch korrekten und lockeren Sprintschritt („rollen“) bis zum Ziel:
- Solche Läufe sind sehr wichtig für mich und sind als erster Schritt Richtung Belastungs- und Streßabbau anzusehen. (s. Bild 1)
- Ziel ist es, die letzten Spannungen in Heikes Muskulatur zu lösen und auf die nächste Trainingseinheit vorzubereiten. (s. Bild 2)



Die "Trainingstipps" auf leichtathletik.de werden Ihnen präsentiert von "leichtathletiktraining", der Fachzeitschrift des Philippka-Sportverlages.

*leichtathletik
training*

Die letzten 10 Artikel dieser Kategorie

- 17.09.2003 Jedermann-Zehnkampf - Spaß und Motivation für mehr
- 10.09.2003 DLV-Walking-Day in Gera ein Erfolg
- 05.09.2003 Leistungsfähigkeit - Von Proteinen und Genen
- 15.08.2003 JMZK – Scheeßel : aller guten Dinge sind Drei
- 04.08.2003 Höhen und Tiefen beim Jedermannzehnkampf
- 28.07.2003 Neue Materialien für den LAUF- und Walking-TREFF
- 23.07.2003 DLV Walking Tour 2003 in sechs Städten
- 21.07.2003 Das Walkingabzeichen nun auch mit 120 Minuten
- 10.07.2003 Angleiten mit Astrid Kumberruss
- 09.07.2003 Überlebenslauf - Brustkrebs 2003