

Die sportliche Entwicklung im Kugelstoßen und Diskuswerfen von Luis André

Als Luis (Jahrgang 2005) nach den Weihnachtsferien 2016 in die von mir geleitete TFG kam, fiel er nicht wegen seiner sportlichen Leistung, sondern mehr wegen seiner Figur auf. Ich konnte nicht ahnen, dass der fast 1,80 m große und über 70 kg schwere Schüler bereits zwei Monate später bei den HLV-Bestenkämpfen im Wurfmehrkampf der ein Jahr älteren Schüler mit folgenden Leistungen gewinnen würde: Kugel (8,99 m), Diskus (14,04 m), Speer (23,73 m) und Hammer (21,09 m). Am Jahresende 2016 war Luis bereits mit 9,90 m (Kugel) und 26,10 m (Diskus) in der hessischen Bestenliste der M12 vertreten.

Der Dichterst Johann Wolfgang von Goethe sagte einst: „Erfolgreich zu sein, setzt zwei Dinge voraus: Klare Ziele haben und den brennenden Wunsch, sie zu erreichen“. Luis nahm sich diese Worte zu Herzen und setzte sich für 2017 zwei große Ziele: Er wollte den Titel im Wurfmehrkampf verteidigen und den 750g-Diskus über 40 Meter werfen. Beide Ziele konnte er realisieren. Er gewann den Wurfmehrkampf in der M12 mit folgenden Leistungen: Kugel (12,91 m), Diskus (37,80 m) Hammer (28,38 m) und Speer (25,72) und verbesserte im Diskuswerfen am 30.09.2017 in Dietzhölztal die 18 Jahre alte hessische Bestleistung von 40,18 m auf 42,67 m. Damit führte er - wie auch im Kugelstoßen (13,71 m) - die HLV-Bestenliste der M12 am Ende des Jahres 2017 souverän an.

Im Wintertraining für die Saison 2018 baute ich in seine Übungseinheiten erstmalig ein leichtes Krafttraining ein, legte aber weiterhin den Trainingsschwerpunkt auf die Verbesserung der Schnellkraft mit entsprechenden Wurfgewichten. Auch seine Bauch- und Rückenmuskulatur sowie seine Rumpfkraft wurden weiter entwickelt, um die Wirbelsäule im Sinne des Erhaltens der Belastungsverträglichkeit bei späteren Langhantelübungen vor Fehlbelastungen zu schützen. Kraftgymnastische Übungen und ein Training an Maschinen übten zudem einen umfassenden Belastungsreiz auf seine Muskulatur aus.

Körper- und leistungsmäßig seinem Alter voraus, verbesserte Luis im Jahr 2018 die 44 Jahre alte HLV Bestleistung im Diskuswerfen der M13 von 50,02 auf 55,38 Meter. Im Kugelstoßen steigerte er sich auf 15,23 m.

Im Dezember 2018 setzte ich ihm für das Jahr 2019 die nächsten Ziele: Er sollte die U14-Leistungen mit den U16-Geräten verbessern und bei den süddeutschen Meisterschaften in Koblenz sowohl im Kugelstoßen als auch im Diskuswerfen auf dem Siegerpodest stehen und eine Medaille holen.

Nachdem er neben dem Techniktraining viel mit Medizinbällen und leichten Gewichten trainiert hatte, führte Luis im Winter einmal in der Woche ein Langhanteltraining durch. Dieses Krafttraining war aber nur ein Mittel zum Zweck. Schwerpunkt war weiterhin die Verbesserung der Beweglichkeit im Schulter- und Brustbereich, um eine optimale Verwindung von Schulter- und Beckenachse zu erreichen, denn ein langer Beschleunigungsweg ist immer ein leistungsbestimmender Faktor für die Wurfweite.

Bereits im März 2019 machte er mit Würfeln über die 50m-Marke auf sich aufmerksam. Leider verletzte sich Luis in den Osterferien im Trainingslager in Kienbaum und zog sich bei einem Sturz im Diskuskreis einen Riss im Pfannenband der rechten Schulter zu. Im April und Mai 2019 war ein Krafttraining nicht möglich, aber auch das Diskusabwerfen war nicht möglich. So trainierte ich mit Luis sechs Wochen mit Sprints die Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeit. Zweimal in der Woche stand das Techniktraining mit Imitationen für Diskuswerfen und Kugelstoßen im Mittelpunkt der Trainingseinheit.

Nachdem er sich bei den Landesmeisterschaften in Gelnhausen im Kugelstoßen (14,57 m) und Diskuswerfen (45,29 m) trotz Schmerzen in der Schulter durchgesetzt hatte, überraschte Luis bei den süddeutschen U16-Meisterschaften in Koblenz und holte sich die Titel im Kugelstoßen (15,70 m) und Diskuswerfen (47,83 m).

Nachdem seine Schulterverletzung auskuriert war, verbesserte er am 08.09.2019 in Kassel den 43 Jahre alten M14-Hessenrekord im Diskuswerfen auf 55,50 Meter. Dieses Ausrufezeichen strahlte bundesweit aus.

Im Dezember 2019 wuchtete Luis bei einem Meeting in Halle die 4kg-Kugel mit 16,06 zum ersten Mal über die 16m-Marke. Aber das war noch nicht das Ende der Fahnenstange. Bei den hessischen U16-Hallenmeisterschaften in Hanau holte er sich den Titel mit 16,17 Meter. Am 15.02.2020 verbesserte er sich in Stadtlendorf auf 16,33 Meter, obwohl er sich in der Stoßauslage mit dem linken Bein „zustellte“, so dass er beim Abstoß nicht optimal strecken und mit der Hüfte arbeiten konnte. Wenn es uns gelingt, diesen Fehler abzustellen und er verletzungsfrei bleibt, sollte seine Bestweite am Ende des Jahres 2020 zwischen 17,50 und 18,00 Meter liegen, zumal in diesem Jahr die Verbesserung der Maximalkraft eine immer größere Rolle spielen wird. Damit aber eine Überbelastung im Sinne einer Fehlbelastung ausgeschlossen werden kann, werde ich auch 2020 noch keine hoch intensiven Kraftübungen – Maximaltest im Reißen und Kniebeugen – einsetzen. Dennoch müsste die 1kg-Scheibe bei guten Windbedingungen an die 60m-Marke fliegen.

Für das Jahr 2020 hat sich Luis zwei große Ziele gesetzt: Er liebäugelt bei den deutschen U16-Meisterschaften in Bremen mit der Goldmedaille im Kugelstoßen und Diskuswerfen.

Wie sagte dereinst schon Johann Wolfgang von Goethe: „Erfolgreich zu sein, setzt zwei Dinge voraus: Klare Ziele haben und den brennenden Wunsch, sie zu erreichen“ Drücken wir die Daumen, dass es klappt.

Ich bin gespannt, wie Luis André reagieren wird, wenn er gegen gleichwertige Gegner antritt oder sogar eine Niederlage einstecken muss. Dieses Gefühl hat er noch nicht erlebt, denn bisher war er seiner Konkurrenz weit voraus und hat alle seine 75 Kugelstoßwettkämpfe immer als Sieger beendet - auch im Diskuswerfen hat er noch keinen Wettkampf verloren.

Alwin J. Wagner

Die sportliche Entwicklung von Luis André (2005) im Kugelstoßen und Diskuswerfen

	Kugel	Diskus	Reißen	Kniebeuge	Bankdrücken
2016	9,90 (3kg)	26,10 (750 g)	-----	-----	-----
2017	13,71 (3kg)	42,67 (750 g)	-----	-----	-----
2018	15,23 (3kg)	55,38 (750 g)	40 kg = 3x1	60 kg = 3x1	40 kg = 5x1
2019	15,81 (4kg)	55,50 (1 kg)	60 kg = 3x1	90 kg = 3x1	60 kg = 3x1

Da Luis im Jahr 2019 deutlich über den Leistungen, die ich zu Beginn des Jahres 2017 in meinem Mehrjahresperspektivplan geplant hatte, musste ich im Dezember 2019 für dieses Jahr eine Korrektur nach oben vornehmen:

17,75 (4kg)	60,00 (1 kg)	70 kg = 3x1	110 kg = 3x1	80 kg = 3x1
-------------	--------------	-------------	--------------	-------------

Wochenplan für die 9. Kalenderwoche im Jahr 2020

Montag im Studio

17.30 – 19.00 h

Krafttraining

Aufwärmen, Gymnastik

Ergometer

5km mit 200 W unter 7 Minuten

Reißen 5 x 5

Kniebeugen 5 x 5

Butterflieg 10x10

Dehnungsübungen

Ergometer

locker 5km mit 150 W

Dienstag im Stadion

17.30 – 19.00 h

Stoß- und Sprinttraining

20 Minuten Aufwärmen, Gymnastik

Technik-Imitationstraining

10 Standstöße mit dem Wettkampfgerät

10 Stöße aus dem Angleiten

5 Sprints über 30 Meter

15 Minuten auslaufen

Mittwoch im Stadion

17.30 – 19.00 h

Stoß- und Sprungtraining

20 Minuten Aufwärmen, Gymnastik

10 Würfe über den Kopf bzw. nach vorn

10 Standstöße mit der 4kg-Kugel

15 Stöße aus dem Angleiten

10er Sprunglauf (2 Durchgänge) < 26 m

10 Minuten auslaufen

Freitag in der Halle

17.30 – 19.00 h

Konditionsspiele

vorher 30 Minuten Gymnastik

Samstag, den 29.02.

Regenerationstag

Sonntag, den 1. März 2020

Hallensportfest in Dortmund

Erwartet wird eine Kugelstoßbestleistung über 16,50 m

Das Training für Luis gestalte ich auf Grundlage eines langfristigen Leistungsaufbaus und orientiere mich dabei am Perspektivziel, das Luis im letzten U20-Jahr erreichen soll.

Mehrjahres-Perspektivplan

für Luis André, Jahrgang 2005

erstellt zu Beginn des Jahres 2017

Jahr	Alter	Geplante Leistungen	Bankdrücken	Reißen Kniebeuge	Erzielte Leistungen
2017	12	3kg-Kugel < 13,00 750g Diskus < 40,00			Kugel = 14,30 Diskus = 42,38
2018	13	3kg-Kugel < 15,00 750g Diskus < 50,00		30 kg = 5 x 1 50 kg = 5 x 1	Kugel = 16,30 Diskus = 55,38
2019	14	4kg-Kugel < 15,00 1kg Diskus < 50,00	60 kg = 5 x 1	45 kg = 5 x 1 65 kg = 5 x 1	Kugel = 15,81 Diskus = 55,50
2020	15	4kg-Kugel < 16,50 1kg Diskus < 55,00	70 kg = 5 x 1	60 kg = 5 x 1 80 kg = 5 x 1	Kugel = Diskus =
2021	16	5kg Kugel < 16,00 1,5kg Diskus < 50,00	80 kg = 5 x 1	70 kg = 5 x 1 95 kg = 5 x 1	Kugel = Diskus =
2022	17	5kg Kugel < 17,00 1,5kg Diskus < 55,00	90 kg = 5 x 1	80 kg = 5 x 1 110 kg = 5 x 1	Kugel = Diskus =
2023	18	6kg Kugel < 16,50 1,75kg Diskus < 55,00	100 kg = 5x1	90 kg = 5 x 1 125 kg = 5 x 1	Kugel = Diskus =
2024	19	6kg Kugel < 18,00 1,75kg Diskus < 58,00	110 kg = 5 x 1	100 kg = 5 x 1 140 kg = 5 x 1	Kugel = Diskus =