

Mehrkampftraining in der U16 - das Training von Friedrich Schulze



Hallo, mein Name ist Miriam Merx und ich bin 29 Jahre alt. Seit 2007 bin ich C- Trainerin im TV Gelnhausen und betreue bis vor 2 Jahren die U14. Seither bin ich zuständig für die U16/U18 Jugendlichen im Bereich Sprint/Sprung. Vor meiner „Trainerkarriere“ war ich selbst Leichtathletin beim TV Gelnhausen und ebenfalls in Sprungbereich aktiv. Meine Leidenschaft Hochsprung konnte ich, aufgrund von Verletzungen, nicht mehr länger ausführen und hörte später mit meinem Training auf.

In meiner Gruppe trainieren aktuell ca. 6 Jugendliche im Alter von 14-18 Jahren.
Hier fing Friedrich im Hochsprung bei mir an, was sich jetzt weiter ausbaute.

Friedrich war das erste Mal im September 2018 bei uns im Training in Gelnhausen mit dem Ziel Mehrkämpfer zu werden. Das entsprechende Angebot zum Mehrkampftraining im Landkreis Fulda war nicht gegeben. Ein ungeschliffener Rohdiamant, so sah ich ihn. Technisch sehr aufnahmefähig, vielseitig und eine schnelle Umsetzung, das habe ich sofort festgestellt. Ziel war es, seine Defizite erst einmal in Angriff zu nehmen, aber vor allem sich aneinander zu gewöhnen. Er kam von der SG Johannisberg zu uns, wo er zum Teil von seinem Papa, Dirk Klug, trainiert wurde. Das Training war sehr allgemein und nicht leistungsorientiert.

Das war für ihn jetzt in Gelnhausen anders und neu.

Die Sommersaison 2019 verging und wir konnten an die Leistungen im Vorjahr anknüpfen und teils auch schon verbessern. Die Wettkampfbetreuung im Mehrkampf oblag zu der Zeit noch bei seinem Vater und verschiedenen Trainern.

Später folgte dann die Einladung zum Kader des HLV Bereichs Mehrkampf bei Cheftrainer Philipp Schlesinger, der auch schon während der Saison Kontakt zu Friedrich aufgenommen hatte. Das war ein richtiger Erfolg.

Nun aber hieß es konzentriert weiterarbeiten und mit Vollgas ins Wintertraining.

Zuerst stellten wir das Training um, denn die vielen verschiedenen Trainer machten alles sehr kompliziert und das Wintertraining fing holprig an. Erst seit Oktober 2019 trainiert Friedrich regelmäßig und unter meiner Leitung nach Plan. Da ich selbst, wie oben geschrieben, nicht im Mehrkampfbereich tätig bin, holte ich mir Rat bei Philipp Schlesinger. In Abstimmung mit Friedrich kam dann der neue Trainingsplan zum Einsatz.

Trainingsplan Woche 1 - Friedrich Schulze U16 (2-wöchig rotierend)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Sprint	Wurf	Stab		Hochsprung	Ausdauer	
Aufwärmen Aktives Dehnen in versch. Formen	Aufwärmen	Aufwärmen	Regenerationsphase - PAUSE -	Einlaufen Dynamic Football Warmup 30min	leichtes Aufwärmen nach eig. ermesen	Regenerationsphase - PAUSE -
Sprint *Steigerungsläufe *Kurzsprints *In und Outs *Übungen Startphase *Schnelligkeitsdrills *Technikläufe 70% *Schrittlängenplanung	Kugel *Standstöße *Gesamtbewegung *versch. Drills Diskus *Standwürfe *Gleichgewichtsüb. *Imitationen 1/2 u. 3/4	Stabhoch und Turnen *Trageübungen * Drills zur Annahme * Einstiche aus 4-6 AS * Sprünge mit Gesamtbewegung * Aufroller		Hochsprung *Kurvenläufe *vertikale Sprungbahnen *Drehübungen *Standflops *Rhythmusläufe *Schwungbeinsprünge *komplette Anläufe	Ausdauer *Minutenläufe *Pyramide *Joggen 30min *Fahradfahren 1Std *Laufband * 2x 20min Rasendiagonalen	
Auslaufen/Spiel Dehnen 15min (Physio)	Auslaufen Dehnen 15min (Physio)	Auslaufen Dehnen 15min (Physio)		Auslaufen/Spiel Dehnen 15min (Physio)	Auslaufen Dehnen 15min (Physio)	
Gelnhausen	Frankfurt	Frankfurt			Gelnhausen	

Trainingsplan Woche 2 - Friedrich Schulze U16 (2-wöchig rotierend)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hürde	Wurf	Stab		Weitsprung	Ausdauer	
Aufwärmen Aktives Dehnen und Hürden ABC	Aufwärmen	Aufwärmen	Regenerationsphase - PAUSE -	Einlaufen Dynamic Football Warmup 30min	leichtes Aufwärmen nach eig. ermesen	Regenerationsphase - PAUSE -
Hürde *Rhythmuswechsel *Kurzsprints *Übersteiger *3,4,5er Rhythmus *Höperläufe (8Fuss) *Startphase 1. Hürde *vers. Technikaufgaben	Kugel *Standstöße *Gesamtbewegung *versch. Drills Diskus *Standwürfe *Gleichgewichtsüb. *Imitationen 1/2 u. 3/4	Stabhoch und Turnen *versch. Übungen am Boden * Stützen, Schwingen am Barren * Aufrolle am Reck		Weitsprung *Kurzprints max. 30m *rhythm. Beschleunigen *Übung Landephase *Kurzanläufe *horizontale Sprungbah. *Schwungbeinsprünge *komplette Anläufe	Ausdauer *Minutenläufe *Pyramide *Joggen 30min *Fahradfahren 1Std *Laufband * 2x 20min Rasendiagonalen	
Auslaufen/Spiel Dehnen 15min (Physio)	Auslaufen Dehnen 15min (Physio)	Auslaufen Dehnen 15min (Physio)		Auslaufen/Spiel Dehnen 15min (Physio)	Auslaufen Dehnen 15min (Physio)	
Gelnhausen	Frankfurt	Frankfurt			Gelnhausen	

Abbildung 1: Beispielhafte Darstellung eines 2-wöchigen TP. Es findet eine Auswahl der definierten Hauptinhalte statt.

Friedrich absolviert einen sich wiederholenden zweiwöchigen Trainingsplan.

In der ersten Woche montags reines Sprint- und Schnellkrafttraining, dienstags immer Kugel und Diskus, mittwochs immer Stabhochsprung, freitags Hochsprung und verschiedene vertikale Sprungbahnen. In der zweiten Woche montags Hürdenttraining und das damit verbundene Koordinationstraining, dienstags im Sommer dann Speerwurftraining, freitags Weitsprung und verschiedene horizontal ausgerichtete Trainingsinhalte.

Jeden Donnerstag sowie Sonntag hat er einen Regenerationstag. Samstags steht immer eine kleine Ausdauerinheit auf dem Plan.

Warum haben wir den Ablauf so gewählt?

So können wir im Laufe von zwei Wochen alle Mehrkampfdisziplinen einbauen und vor allem gezielt trainieren. Das ist in diesem Alter überaus wichtig, da die Technikkomponenten in einigen Disziplinen noch nicht sehr ausgereift sind und teils nur unsicher sitzen. Friedrich ist da bereits sehr gut aufgestellt. Er weist in vielen verschiedenen Disziplinen sehr große Stärken auf. Gleichzeitig musste jedoch so viel Regeneration enthalten sein wie möglich. Friedrich wohnt in Fulda und geht dort auf die Freiherr-vom-Stein Schule. Das bedeutet viel Zeit auf der Autobahn zu seinen Trainingsstätten (2mal Gelnhausen / 2mal Frankfurt) zu verbringen und natürlich auch der damit verbundene Stress, der Kraft und Konzentration kostet. In meinem Training lege ich großen Wert auf die Schnellkraft und das Sprinttraining. So gut es geht ist in jedem Block eine kleine „Sprinteinheit“ enthalten. Ich finde es wichtig, denn egal ob Kugelstoßer, Hochspringer oder Hürdenläufer, das Sprint- bzw. Schnellkrafttraining ist das A und O in der Leichtathletik.

Aber zu einem guten Training gehört auch die Gesundheit des Athleten. Eine ausgewogene Ernährung und eine physiotherapeutische Begleitung darf keinesfalls außer Acht gelassen werden.

Obwohl noch so jung, mit erst 14 Jahren, hat Friedrich bereits beeindruckende Leistungen gezeigt. Zuletzt in der Hallensaison 19/20, in der er 1,90m im Hochsprung übersprang und die Hessischen Meisterschaften der U18 gewann. Ein Überblick seiner vorherigen und aktuellen Bestleistungen habe ich in einer kleinen Tabelle nochmal zusammenstellt. Wir freuen uns auf die gemeinsame weitere Zeit und schauen was die Zukunft (auch nach Corona) uns noch bringt.

Wertetabelle Friedrich Schulze - Leistungssteigerung von Halle 2018 - Halle 2019

Disziplin	Hallensaison 18/19	Sommer 2018	Hallensaison 19/20	Sommer 2019
Hochsprung	1.72m	Leistungssteig. 18cm	1.90m	
Weitsprung	4.97m	Leistungssteig. 82cm	5.79m	
Stabhoch	2.60m	Leistungssteig. 80cm	3.40m	
Diskus			Leistungssteig.	
Speerwurf			Leistungssteig.	
Kugel	10.12m	Leistungssteig. 4.47m	14.59m	
60m	8.74sec	Leistungssteig. 0.73sec	8.01sec	
60m Hürden	nicht vorhanden		9.70sec	