

## Der Traum vom perfekten Sprung

Die sportliche Herausforderung hat Charles Friedek bis heute nicht losgelassen. Mit 17,59 Metern zählt er zu den besten Dreispringern weltweit. Zum Deutschen Rekord fehlen ihm lediglich sieben Zentimeter.

Ein Beitrag von Charles Friedek und Sebastian Hess

1999 gewann Charles Friedek mit 17,59 Meter als erster deutscher Dreispringer eine Medaille bei Weltmeisterschaften. Der dreifache Olympiateilnehmer sprang in diesem Jahr im Alter von 36 Jahren zu seinem 15. Titel bei Deutschen Meisterschaften.

In diesem Beitrag berichtet er über seinen Einstieg in die Leichtathletik und gibt Einblick in seinen Trainingsalltag im Jugendalter. Sein Trainer, Sebastian Hess, stellt außerdem exemplarisch aktuelle Trainingspläne vor und erläutert seine Trainingsphilosophie.

KINDERLEICHTATHLETIK  
GRUNDLAGENTRAINING



AUFBAUTRAINING  
LEISTUNGSTRAINING



Foto: privat

### Vom Fußball zur Leichtathletik

Als Schüler im Alter zwischen 12 und 15 Jahren wollte ich, wie alle gleichaltrigen Kinder, Fußball spielen. Während des Trainings im Fußballverein fiel auf, dass ich deutlich schneller als meine Mitspieler laufen konnte. Auch auf dem Schulhof wurde bisweilen das Duell des schnellsten „Sprinters“ der Schule ausgetragen, aus dem ich meist als Sieger hervorging. Während dieser Zeit als Fußballer wurde ich des Öfteren gefragt, warum ich keine Leichtathletik betreibe. Ich hatte mich bis dahin niemals mit dieser Frage auseinandergesetzt. Dann kam ein Junge aus Kamerun an unsere Schule und bezwang mich im „schulhofinternen Sprinterduell“. Nach einiger Zeit entwickelte sich eine Freundschaft zwischen uns und ich fragte ihn, ob er mit mir zusammen im örtlichen Leichtathletik-Verein trainieren würde. Alleine hätte ich mich damals wahrscheinlich nicht getraut, dort hinzugehen. Wir beschlossen also, es auf der Anlage des TSV Langgöns Oberkleen, die wir bequem zu Fuß erreichen konnten, zu versuchen. Das war im Juni des Jahres 1986 und Klaus Hessler war damals unser verantwortlicher Trainer. Gleich zu Beginn durften wir uns auch im Wettkampf ausprobieren. In meinem ersten 100-Meter-Rennen lief ich 11,9 Sekunden – eine gute Leistung, aber ich musste feststellen, dass es deutlich schnellere Jugendliche gab. 1986 versuchte ich mich außerdem noch in anderen Disziplinen: Ich lief die 1000 Meter in 2:58 Minuten und die 200 Meter in 24,24 Sekunden. Im Weitsprung erreichte ich 5,64 Meter. Die Tatsache, dass andere Sportler selbst auf Kreisebene deutlich bessere Leistungen erreichten als ich, spornte mich an, es besser zu machen.

### Ziel Kreisrekord

Nach den ersten Wettkämpfen im Sommer 1986 absolvierte ich mein erstes leichtathletisch orientiertes Wintertraining, das primär aus einfachen Übungsformen und Waldläufen bestand. Auch das Sommertraining war mit verschiedenen Koordinationsübungen, Spielen und ein wenig Laufen sehr allgemein ausgerichtet. Ein Kraft-



Foto: Frank Müller

### Zur Person von Charles Michael Friedek

Geboren: 26. August 1971  
Wohnort: Leverkusen  
Größe: 1,84 m  
Gewicht: 84 kg  
Ausbildung: B.A. Mediendesign  
Verein: TEAM Referenznetzwerk Leverkusen  
Trainer: Sebastian Hess (seit 2007)

### Erfolgsbilanz

Bestleistung: 17,59 Meter (1999)

Jahr	Titel	Leistung (m)
1998	Vize-Halleneuropameister	17,15 m
	Grand-Prix-Sieger	17,33 m
	Weltcup-Sieger	17,42 m
1999	Weltmeister	17,59 m
	Hallenweltmeister	17,18 m
2000	Halleneuropameister	17,28 m
2002	Vize-Europameister	17,33 m
2005	Europacup-Sieger	17,20 m

Charles Friedek ist 15-facher Deutscher Meister und bekam 2007 den Rudolf-Harbig-Preis verliehen.

raum existierte vor Ort nicht, also war „Krafttraining“ für uns noch ein Fremdwort.

Ich trainierte zu dieser Zeit zwei- bis dreimal pro Woche, parallel spielte ich weiterhin Fußball. Durch meine Eindrücke bei meinen ersten Wettkämpfen im vorangegangenen Jahr war ich fasziniert von der Tatsache, der Beste im Kreis zu sein oder sogar einen Kreisrekord aufzustellen. Noch war es für mich jedoch unbegreiflich, dass man so gut sein kann. Ich begann, durch ein intensives Studium der Kreisbestenliste, nach einem Rekord zu suchen, der sich langfristig „knacken“ lassen würde und versuchte mich im Wettkampf weiterhin in den Standarddisziplinen 100 Meter, 200 Meter und Weitsprung. Ich wagte auch Starts über die 400 Meter bzw. 400 Meter Hürden und über 110 Meter Hürden (s. Tab. 1 auf Seite 36). Dabei musste ich jedoch feststellen, dass ich in allen Disziplinen noch deutlichen Rückstand bis zum jeweiligen Kreisrekord hatte. Schließlich fiel mir in den Listen der Kreisrekord im Dreisprung mit 12,39 Meter auf. Weder mit der Weite noch mit der Disziplin konnte ich etwas anfangen. Ich fragte meinen Trainer, was beim Dreisprung zu tun ist. Nach einer kurzen technischen Einweisung beschlossen wir, es einmal zu probieren. Aus verkürztem Anlauf (wir trainierten auf einem Tennisplatz mit einer Sprunggrube) erreichte ich im Training 12,40 Meter. Mein Wunsch nach einem Kreisrekord schien somit in greifbare Nähe gerückt.

### Erster Dreisprung-Wettkampf mit 15 Jahren

Den ersten offiziellen Dreisprung-Wettkampf beendete ich mit 13,37 Meter – viel schneller als erwartet war ich Kreisrekordler. Mit dieser Leistung durfte ich sogar an den hessischen Meisterschaften teilnehmen, welche ich mit 13,67 Meter für mich entscheiden konnte. Danach nahm ich noch an den Süddeutschen B-Jugendmeisterschaften teil und wurde Vierter mit 13,68 Meter. Der Sieg ging damals an Lasouba Lubari mit 14,54 Meter. Der Zweitplatzierte Andre Pohl erzählte mir, dass er bereits über 100 Kilogramm in der tiefen

Kniebeuge bewegen konnte. Das war für mich unvorstellbar, da ich bis dahin noch nie eine Hantelstange gesehen hatte. Außerdem bewunderte ich den Sieger der Süddeutschen Meisterschaften: „Wie konnte er nur so weit springen – über 14 Meter?“ Das wollte ich auch einmal schaffen, zumal ich wusste, dass meine Technik noch Reserven aufwies. Nach den ersten Dreisprung-Wettkämpfen war mir klar, dass ich im Dreisprung die größten Chancen hatte, einmal an Deutschen Meisterschaften teilnehmen zu können. Dennoch fokussierte ich mich keineswegs auf den Dreisprung, sondern trainierte weiterhin auch in anderen Disziplinen, an denen ich Spaß hatte. Ich glaube, dass meine Vielseitigkeit und das darauf ausgerichtete Training für meine natürliche Leistungsentwicklung keineswegs hinderlich, eher sogar unterstützend war.

Das Trainingspensum wurde auf Kosten des Fußballspielens auf drei Einheiten pro Woche erhöht. Nach wie vor war Krafttraining ein Fremdwort für mich, wenn überhaupt, absolvierten wir Stabilisierungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Partnerwiderständen.

In meinem letzten B-Jugend-Jahr (1988), konnte ich die magische 14-Meter-Marke mit 14,87 Meter bereits in der Hallensaison deutlich übertreffen. In der Freiluftsaison sprang ich bereits 15,13 Meter. Neben dem Dreisprung hatte ich auch weiterhin Spaß am Sprint, Weitsprung, Hürdenlaufen und am Blockmehrkampf. Im Blockmehrkampf Lauf stellte ich sogar einen Landesrekord auf.

Im Dreisprung durfte ich erstmals bei Vergleichskämpfen für Deutschland starten, was damals noch eine besondere Ehre war. Die Deutschen B-Jugend-Meisterschaften konnte ich jedoch leider nicht für mich entscheiden. Kurz zuvor kam ich aus dem Urlaub, hatte ein schlechtes Gewissen und trainierte noch einmal „was das Zeug hält“, um den vermeintlichen Rückstand auszugleichen. Bei den Meisterschaften war ich dann vom Training noch so müde, dass ich den Sieg Jörg Ruchotzke (14,91 Meter) überlassen musste, aber immerhin mein damaliges Vorbild Lubari schlagen konnte. ▶

## Der Traum vom perfekten Sprung

**Tab. 1: Leistungsentwicklung im Alter von 15 bis 19 Jahren**

Disziplin/Alter	15	16	17	18	19
100 Meter	11,9 s	11,47 s	11,23 s	11,01 s	10,89 s
200 Meter	24,24 s	23,50 s	22,23 s		
400 Meter		56,0 s	51,05 s		[48,0 s Staffel]
1000 Meter	2:58 min		2:44 min		
110 Meter Hürden		18,7 s	14,50 s		
300/400 Meter Hürden		59,0 s	37,9 s		
Weitsprung	5,64 m	6,40 m	6,92 m	7,32 m	7,73 m
Dreisprung		13,68 m	15,13 m	15,89 m	16,34 m

### Erste internationale Teilnahme als Ziel

1989, im ersten Jahr in der A-Jugend, hatte ich ein neues Ziel vor Augen: Als mittlerweile national bester Dreispringer meiner Altersklasse wollte ich mich für eine internationale Juniorenmeisterschaft qualifizieren. Mittlerweile wurden auch die Bundestrainer auf mich aufmerksam und man riet mir, mich auf den Dreisprung zu spezialisieren und das Krafttraining zu forcieren. Mit Blick auf die Qualifikation zur Junioren-Europameisterschaft gab ich das Fußballtraining auf und steigerte meinen Trainingsumfang auf vier bis fünf Einheiten pro Woche. In einem Fitness-Studio absolvierte ich einmal pro Woche ein Krafttraining. Schon damals legte ich großen Wert auf die Stärkung der Gesäßmuskulatur. Bei Wettkämpfen startete ich nur noch über 100 Meter und im Weit- bzw. Dreisprung. Mit 15,89 Meter wurde ich 1989 Deutscher Jugendmeister und qualifizierte mich tatsächlich für die Junioren-Europameisterschaft.

1990 war mein letztes Jahr in der Jugend. Der Anteil der Sprünge im Training stieg und ich feilte verstärkt an der Technik. Den Umfang des Krafttrainings erhöhte ich auf zwei Einheiten pro Woche, sodass ich in relativ kurzer Zeit in den Schrittkniebeugen, den Bein Streckern sowie in den Beinbeugern sehr stark wurde.

Trotz der Sprungspezialisierung hatte ich weiterhin großen Spaß am Leistungsvergleich mit den Sprintern. Ich lief 1990 nur einmal 100 Meter und verbesserte meine Bestleistung auf 10,89 Sekunden. In der 4 x 400-Meter-Staffel wurde ich mit 48 Sekunden (heraus) gestoppt, im Weitsprung war ich mittlerweile bei 7,73 Meter angelangt. Im Dreisprung verbesserte ich meine Bestleistung auf 16,34 Meter. In dieser Zeit wurde ich oft gefragt, warum ich mich nicht auf den Weitsprung konzentrieren würde – ich war aber immer der Meinung, dass ich im Dreisprung eine größere Perspektive haben würde.

### Wechsel nach Leverkusen

Im Juniorenalte absolvierte ich im Training viele Sprünge. Leider hatte ich auch mit einigen Verletzungen zu kämpfen, sodass ich meine Bestleistung im Dreisprung nicht verbessern konnte. 1994 wechselte ich nach Leverkusen und trainierte dort beim damaligen Bundestrainer Eckhart Hutt u. a. zusammen mit Ralf Jaros. Das Training war mit schweren Kniebeugen und vielen Mehrfachsprüngen sehr spezifisch ausgelegt. Auch in dieser Zeit verfolgte mich das Verletzungsspech und der gewünschte Erfolg blieb aus. So wechselte ich 1995 zu Bernd Knut. Unter seiner Führung konnte ich bereits in der Hallensaison 1996 meine Bestleistung steigern und erstmals Deutscher Meister werden. Im Sommer 1996 übertraf ich in Köln mit 17,10 Meter zum ersten Mal die 17-Meter-Marke. In den folgenden Jahren entwickelte sich meine Leistung kontinuierlich. Bereits

1997 sprang ich mit 17,59 Meter nahe an den Deutschen Rekord im Dreisprung heran. Mit exakt der gleichen Weite wurde ich in Sevilla zwei Jahre später Weltmeister.

Seit Herbst 2007 trainiere ich gemeinsam mit Weitspringer Nils Winter bei Sportwissenschaftler Sebastian Hess an der Deutschen Sporthochschule in Köln. In diesem Jahr sprang ich in Wesel erstmals nach knapp drei Jahren wieder über 17 Meter und bestätigte dies vor kurzem in Luzern mit 17,09 Meter.

### Sebastian Hess über sein Training mit Charles Friedek

Am Ende der Freiluftsaison 2007 führten einige Zufälle und besondere Umstände Charles Friedek, Nils Winter und mich zusammen. Beide waren auf der Suche nach einem neuen Trainer und so kamen wir miteinander ins Gespräch und merkten schnell, dass wir trainingsmethodisch ähnliche Ansätze und Ideen hatten und uns auch menschlich auf einer Ebene befanden. Also starteten wir zu dritt die Vorbereitung für das Olympiajahr 2008. Die exemplarischen Trainingspläne (s. Tab. 2 und 3) geben einen kleinen Einblick in das Training von Charles.

Neben den trainingsinhaltlichen Überlegungen bilden viele weitere Aspekte die Grundlage für unsere gemeinsame Arbeit. Natürlich können immer einzelne Inhalte und Methoden eines jeden Trainingsplans grundsätzlich in Frage gestellt werden, aber darauf kommt es meiner Meinung nach immer weniger an. Zu einem guten Training gehören dagegen (besonders bei erfahrenen Athleten) neben der detaillierten Trainingsplanung:

- Augen für das Wesentliche,
- verbale Kommunikation,
- respektvoller Umgang,
- Vertrauen,
- Erreichtes loslassen und „sich aufmachen“ zu neuen Zielen,
- Arbeiten ohne Zeitdruck,
- Spaß und Freude sowie
- zurück zum Ursprung bzw. Konzentration auf die verloren gegangene Kleinigkeit (besonders im „Herbst einer goldenen Karriere“).

### Augen für das Wesentliche

Bei der Zusammenstellung der Trainingsinhalte sollte das Ziel stets klar definiert sein. Dafür sind unter anderem folgende Fragen zu beantworten: „Was will ich mit dieser Übung erreichen?“, „Welchen Reiz setze ich dadurch?“, „Führt mich diese Übung im Gesamtkontext des Trainings näher an mein Endziel heran?“ In diesem Zusammenhang ist außerdem zu bedenken, dass es in der Trainingspraxis einige etablierte Übungen gibt, für die wir als Trainer, trotz aller Trai-

**Tab. 2: Exemplarischer Trainingsplan aus der Vorbereitungsphase 24. bis 30. März 2008**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Sprint</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• 10 min Stabi</li> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• 2 Steigerungen</li> <li>• 2 x 40 m; 2 x 60 m, 2 x 80 m</li> <li>• Auslaufen, Dehnen</li> </ul> <b>Maximalkraft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Steigerungen</li> <li>• 4 x 4 Anreißen; Uti: 10 Medballwürfe nach oben, eine Steigerung (70%)</li> <li>• 4 x 4 KB (90 Grad); Uti: 6 Sprünge über kleine Hürden, eine Steigerung (70%)</li> <li>• 4 x 4 eb KB; Uti: 3 x 10 SPL mit ZW (10 kg), eine Steigerung</li> <li>• 3 x 8 Latzug</li> <li>• 3 x 8 Gluteus</li> <li>• 3 x 8 Beuger</li> <li>• je 3 x 8 Ad-, Abduktoren</li> <li>• Auslaufen, Dehnen</li> </ul>	<b>Sprung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• 10 min Stabilisierung</li> <li>• Sprung-ABC</li> <li>• Steigerungen</li> <li>• je 5 x 5er Hop rechts, links</li> <li>• 5 x Doppel-dreisprung</li> <li>• Fußstabi</li> <li>• 3 x 2 min Vibrations-Plattform</li> <li>• Eisbad (4 x 1 min)</li> </ul>	<b>Schocken, Läufe, spezielle Kraft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• je 6 x Kugelschocken vw, rw</li> <li>• Lauf-ABC und lockere Steigerungen</li> <li>• 3 x 2 x 100 m (2 x locker, 2 x zügig, 2 x locker)</li> <li>• spezielles Training an der Hutt-Schaukel</li> <li>• Fußstabi im Sand</li> <li>• spez. Beugerübung</li> <li>• 3 x 2 min Vibrations-Plattform</li> </ul>	<b>Sprung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• 10 min Stabi</li> <li>• Sprung-ABC</li> <li>• 6 bis 7 Dreisprung (freier, kurzer Anlauf)</li> <li>• Fußstabi</li> <li>• Auslaufen</li> <li>• Eisbad (4 x 1 min)</li> </ul>	<b>Rhythmisierung/Kraft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Steigerungen</li> <li>• 2 x 2 Rhythmisierung über kl. Hürden (Abstand 7 bis 8 Meter)</li> <li>• Beinachsenstabi auf Mini-Trampolin</li> <li>• 3 x 2 min Vibrat.-Plattform</li> <li>• Dehnen</li> </ul> <b>Maximalkraft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Steigerungen</li> <li>• 4 x 4 Anreißen; Uti: s. Montag</li> <li>• 4 x 4 tiefe KB; Uti: 10 Sprünge (verschiedene), 1 Steigerung (70%)</li> <li>• 4 x 6 Ausfallschritte; Uti: 1 Steigerung (70%)</li> <li>• 3 x 8 Beugerübung am Kasten</li> <li>• 3 x 8 Kräftigung Schienbein</li> <li>• 3 x 8 Barren-Dips</li> <li>• Auslaufen</li> </ul>	Frei oder Tempo-läufe 150/200/300/200/150 m	Frei

**Tab. 3: Exemplarischer Trainingsplan aus der Wettkampfphase 15. bis 22. Juni 2008**

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wettkampf in Ohrdruf	Frei	<b>aktive Regeneration</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Dehnen</li> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• 6 lockere Steigerungen auf Rasen oder 4 x 100 m submax. (je nach Befinden)</li> </ul>	<b>Kraft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Dehnen</li> <li>• 3 x 6 Reißen; Uti: nach 1. und 2. Satz 6 x Medballwürfe nach oben, nach 3. Satz eine Steigerung (70%)</li> <li>• 3 x 6 KB (90 Grad); Uti: eine Steigerung (70%)</li> </ul>	<b>Regeneration</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Dehnen</li> <li>• Kugelschocken</li> <li>• Hürdensprünge</li> <li>• Speerwerfen</li> <li>• Auslaufen</li> </ul>	Frei	<b>Auftakt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Dehnen</li> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• 2 Steigerungen</li> <li>• 2 Abläufe</li> <li>• 2 Anlaufkontrollen</li> <li>• evtl. lockerer Dreisprung in Turnschuhen aus freiem, kurzen Anlauf (je nach Befinden)</li> </ul>	Wett-kampf in Annecy

**Legende:** Stabi = Stabilisation; Uti = Utilisation; KB = Kniebeuge; eb = einbeinig; SPL = Sprunglauf; ZW = Zugwiderstand; vw, rw = vorwärts, rückwärts; kl. = kleine, submax. = submaximal, Medballwürfe = Medizinballwürfe

## Der Traum vom perfekten Sprung

ningwissenschaft keine oder nur unzureichende Antworten finden. Auch dies sollten wir akzeptieren, denn: „Wenn ein erfahrener Athlet glaubt, dass ihm genau diese Übung gut tut, dann wird sie ihm auch gut tun – egal was die Wissenschaft dazu sagt!“

### Miteinander reden

In der heutigen Gesellschaft ist es fast schon etwas Besonderes, Zeit zu haben. Auch die tägliche Arbeit im Training ist oft von Termindruck geprägt. Viele nehmen sich einfach nicht die nötige Zeit bzw. setzen die Prioritäten in anderen Bereichen. Sobald Sie sich jedoch Zeit für einen Athleten nehmen, gibt er Ihnen etwas unglaublich Wichtiges zurück – eine Geste, ein Wort, einen Satz und wenn es gut läuft, vielleicht sogar ein Gespräch. Mit etwas Glück erreichen Sie in dieser Unterhaltung Regionen außerhalb des Sports, und erfahren, was den Athleten neben dem Sport wirklich beschäftigt, ihn in seiner Konzentration stört oder vielleicht sogar beflügelt. Manche Ereignisse im Wettkampf oder im Training lassen sich mit diesem Wissen besser erklären und verstehen.

### Vertrauen und respektvoller Umgang

In unserer kleinen Trainingsgruppe besteht auf den ersten Blick, kein Unterschied zwischen Trainer und Athlet. Wir lachen viel, erzählen Kurioses und trotzdem sind die Rollen klar festgelegt. Wir haben es geschafft, sehr schnell zwischen „Kumpel“ und „Trainer“ zu wechseln, um nach dem Spaß auch wieder ernsthaft und konzentriert zu arbeiten. Diese Einstellung macht vieles einfacher. Sich gegenseitig zu respektieren, dazu gehört auch, die Meinungen des anderen ohne gekränkte Eitelkeit anzuerkennen. Basis dafür ist das Vertrauen ineinander, dass wir alle sportlich das Beste wollen.

### Arbeiten ohne Zeitdruck

Ich arbeite mit Charles immer in Ruhe. Es gibt kein geplantes Ende des Trainings. Unsere Trainingseinheit beginnt morgens meist um 11 Uhr und endet manchmal um 12:30 Uhr, manchmal auch erst um 14:30 Uhr. Damit stellen wir sicher, dass uns keine Termine in ein Zeitmuster pressen. Auf diese Weise können wir z. B. beim Aufwärmen eine Runde länger drehen und haben auch Zeit für einen Schwatz zwischendurch. Ein Athlet braucht solche Freiheiten und entspannten Momente, um aus dem Körper immer wieder das Letzte herauszuholen zu können.

### Erreichtes loslassen – auf zu neuen Zielen!

Es ist menschlich, sich an das Erreichte zu klammern und in den „guten, alten Zeiten“ zu schwelgen. Dadurch geht aber auch eine Menge Energie für Neues verloren. Neue Ziele setzen den Mut voraus, loszulassen. Sich vom Erreichten zu verabschieden heißt aber nicht, alles zu vergessen. Es bedeutet lediglich, dass der Kopf frei wird für einen neuen Weg oder ein neues Ziel.

### Spaß und Freude

Die eigene Motivation des Athleten ist Grundvoraussetzung für jegliches Training. Diese Motivation kann kurzfristig Impulse von außen erhalten, langfristig aber muss der Antrieb von innen kommen. Erfolge und öffentliche Anerkennung können hilfreich sein, um ein hartes Training durchzuziehen, aber die größte Triebfeder ist ganz einfach der Spaß und die Freude an der Ausübung der Sportart. Dazu trägt ein Umfeld bei, in dem sich Athleten frei bewegen können, in dem gelacht werden darf und der Fokus auf die eigentliche Arbeit trotzdem nicht verloren geht.



Charles Friedek beim Koordinationstraining über Hürden.

Foto: Frank Müller

### Info 1: Charles Friedek über den Dreisprung

„Die Anforderungen im Dreisprung klingen kurz zusammengefasst sehr einfach: ‚Schnell anlaufen und weit springen!‘ Ganz so einfach ist es jedoch nicht: Im Dreisprung muss der Athlet im Anlauf eine möglichst hohe Horizontalgeschwindigkeit aufbauen und diese im Sprung bzw. in den Sprüngen so weit wie möglich erhalten. Jeder Fußaufsatz senkt die Horizontalgeschwindigkeit. Diese Bremskraft gilt es soweit wie möglich zu reduzieren, um die Geschwindigkeit in den nächsten Teilsprung mitnehmen zu können. Diese These trifft primär auf den geschwindigkeitsbetonten Springer zu. Ausgehend von der Annahme, dass die Dreisprungweite das Produkt aus der Dreisprung-Durchschnittsgeschwindigkeit und der Sprungdauer ist, gibt es neben dem geschwindigkeitsbetonten Springen noch den Weg über sehr steile Sprünge. Diese Technik ist jedoch nur wahnsinnig starken Springern vorbehalten (z. B. Steilsprungtechnik einiger ehemaliger Ostblockspringer).

### Geschwindigkeit

Heutige Weltklasse-Dreispringer versuchen eher, einen Kompromiss aus beiden Technikvarianten zu finden, wobei der Fokus der meisten Springer auf eine hohe Durchschnittsgeschwindigkeit im Sprung ausgerichtet ist. Zur Erzeugung einer hohen Durchschnittsgeschwindigkeit im Sprung ist eine hohe Anlaufgeschwindigkeit notwendig. Mit meinem Bestwert von 10,8 Metern/Sekunde zähle ich im internationalen Vergleich zu den Dreispringern mit einem sehr schnellen Anlauf. Ähnlich gute Werte erreichte auch der Weltrekordler Jonathan Edwards, der aber in der Dreisprung-Durchschnittsgeschwindigkeit deutlich höhere Werte und somit auch größere Weiten (s. Tab.2) als ich erreichen konnte. Dies ist auf seine wesentlich

effektivere Technik zurückzuführen. Die höchste Anlaufgeschwindigkeit erreichte wohl Mike Conley bei seinem windunterstützten Siegsprung bei den Olympischen Spielen 1992 in Barcelona (18,17 Meter). Damals war sogar von 11 Metern/Sekunde die Rede. Derzeit können wir in Deutschland im Dreisprung international nicht weit vorn mitmischen. Betrachtet man sich die Auswertungen nationaler Springer, kann man schon anhand der Anlaufgeschwindigkeiten sagen, was die größte Schwäche der deutschen Athleten ist: Momentan kann national außer mir lediglich Andreas Pohle mit Zeiten über 10 Meter/Sekunde anlaufen.

### Dreisprungdauer

Eine hohe Sprungdauer ergibt sich aus dem so genannten Austragen der Sprünge. Dieses Austragen ist die eigentliche Kunst des Dreisprungs. Den Sprung möglichst lange auszukosten und trotzdem noch rechtzeitig den nächsten Impuls für den nächsten Sprung zu setzen, stellt die eigentliche Schwierigkeit für den Athleten dar. Damit jedoch das Austragen gelingen kann, müssen viele Parameter erfüllt sein. Maßgeblich sind hier sicherlich eine aufrechte Absprungposition sowie der korrekte Fußaufsatz und die damit verbundenen Stützphasen. Gelingt dem Springer nur einer dieser Grundvoraussetzungen nicht, wird er es nicht schaffen, den Sprung auszutragen.

Mir wird oft die Frage gestellt: ‚Charles, warum gibt es in Deutschland „keine guten“ Dreispringer?‘ Meine These dazu ist folgende: Die Athleten, die sich in Deutschland am Dreisprung versuchen, sind in der Regel zu langsam. Diejenigen Sportler, die schnell genug wären, versuchen sich eher im Weitsprung oder wollen gar Sprinter sein.“

Tab. 4: Dreisprungdauer und Durchschnittsgeschwindigkeit

Athlet	Jahr	Weite	Dreisprungdauer	Durchschnittsgeschwindigkeit
Jonathan Edwards	2001	17,22 Meter	2,06 Sekunden	8,36 Meter/Sekunde
Charles Friedek	2000	17,24 Meter	2,17 Sekunden	7,94 Meter/Sekunde

Quelle: OSP Frankfurt

### Konzentration auf verlorengegangene Kleinigkeiten – zurück zum Ursprung!

Im Laufe einer langen Karriere in der Leichtathletik hat Charles vieles durchlebt, viele Übungen absolviert und mit manchem Trainer zusammengearbeitet. Für mich ist es sehr wichtig zu wissen, was Charles seiner Meinung nach stark gemacht hat, warum er in manchen Jahren so gut war und was bei seinen größten Weiten den entscheidenden Unterschied ausmachte. So erfahre ich als Trainer wichtige Details, die letztendlich zum Erfolg beitragen können. Im Training kommt es nicht (nur) darauf an, große Muskelgruppen noch stärker zu machen und die Disziplin im Training auf die jeweiligen spezifischen Übungen zu reduzieren. Den Unterschied zwischen „gut“ und „sehr gut“ machen letztlich die kleinen Muskeln und „Zahnräder“ aus, die den gesamten Körper „am Laufen“ halten. Diese zu stärken oder zu mobilisieren ist eine mühselige und nervige Arbeit für den Athleten und auch für den Trainer – es gibt schließlich spannendere Übungsinhalte. Und trotzdem gehört es zu einem ziel-

gerichteten Training dazu: Erst wenn die kleinen „Räder“ in die großen greifen, kann eine optimale Kraftübertragung stattfinden.

### Regeneration

Aus den vorangegangenen Punkten wird deutlich, dass der Begriff „Training“ viel mehr umfasst, als eine detaillierte Trainingsplanung. Dazu gehören auch die Regenerationszeiten, auf die ich besonderen Wert lege. Dies hängt nicht primär mit dem Alter von Charles zusammen. Die aktive und passive Erholung ist für jeden Athleten enorm wichtig, auch wenn er noch so belastbar erscheint. Körper und Geist müssen sich nach wiederholten Belastungen regenerieren, um neue Aufgaben optimal erfüllen zu können. Nach langen Trainingsphasen gebe ich Charles daher auch einmal mehrere Tage am Stück frei. Ein Superkompensationseffekt kann nur dann stattfinden, wenn neben dem Training auch der Regeneration entsprechender Platz eingeräumt wird. Wer gut und hart arbeitet, hat auch kein schlechtes Gewissen, wenn er sich zwei Tage Ruhe und Entspannung gönnt. ■

ANZEIGE



## Sprung ABC

Im Mittelpunkt dieses Videos steht der aktiv-greifende Fußaufsatz. Eine Technik, die für Springer und Sprinter gleich wichtig ist.

Aus dem Inhalt:  
 • Horizontale Sprünge  
 • Beidbeinige vertikale Sprünge

Video, 41 Min., € 23,00

☎ Telefon: 02 51/23 00 5-11    ✉ E-Mail: buchversand@philippka.de