

**BERLIN 2018**  
**LEICHTATHLETIK-EM**


# Körper und Kopf perfekt auf Berlin einstellen

Seit 2014 berichtet das LSB-Magazin von den Trainerinnen und Trainern im Leistungs- und Spitzensport in Niedersachsen. In dieser Ausgabe blickt Edgar Eisenkolb auf die Leichtathletik-Europameisterschaften vom 7. – 12. August 2018 in Berlin.

**LSB:** Olympische Spiele, Welt- und Europameisterschaften und Deutsche Meisterschaften: Der Leitende Landestrainer Leichtathletik des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes Edgar Eisenkolb (l.) hat seit 2002 schon viele Leichtathleten – unter ihnen Ruth Sophia Spelmeyer, Alexander Gladitz und Alexander Juretzko oder Laura Gläser – auf Wettkämpfe vorbereitet und während der Turniere betreut. Die Heim-EM in Berlin ist für ihn gleichwohl ein besonderer Höhepunkt. Denn die beste Werbung für die Leichtathletik in der Öffentlichkeit ist immer der Erfolg der Sportler, weiß der Trainer am Bundesstützpunkt in Hannover.



Foto: LSB

## „Vokabellernen“

Für einer erfolgreichen Ausbildung im Sprint, zudem auch die 400m-Stecke zählt, setzt der 60-Jährige auch in der aktuellen Phase der Wettkampfvorbereitung auf die Grundsätze eines vielseitigen, koordinativen Lerntrainings. „Training ist nichts anderes als Vokabellernen. Am Ende steht eine finale, schnelle Bewegung oder die erlernte Sprache. Unserem Gehirn ist es völlig egal, ob ich eine Bewegung bis zum Spitzenniveau verfeinern will oder eine Sprache perfekt lernen will“, sagt Eisenkolb. „Man muss ausreichend häufig das zu Erlernende üben, um es am Ende zu beherrschen. Insofern ist sportlicher Erfolg neben dem Talent natürlich auch harte Arbeit mit all dem Spaß, den Lernen mit sich bringt.“

## Berlin

In seinem Büro im Sportleistungszentrum Hannover hängt schon seit 2017 ein großer



Alexander Gladitz beim Lauftraining mit Landestrainer Edgar Eisenkolb. Fotos (3): LSB

EM-Kalender. Die ersten Athleten der deutschen Leichtathletiknationalmannschaft treffen um den 22. Juli im Vorbereitungslager in der Sportschule Kienbaum nahe Berlin ein. Zwei Tage vor den Wettkämpfen geht es dann in die Hauptstadt. Eisenkolb weiß, wie wichtig die EM für die Teilnehmer ist. „Der Titel als Deutscher Meister ist sportlich toll, aber eine öffentliche Wahrnehmung erfahren Leichtathleten nur über die internationalen Turniere. Diese Wahrnehmung kann ihnen dann eventuell dabei helfen, auch in Zukunft ihren Sport weiter betreiben zu können. Leider ist es in vielen Sportarten so, dass unser Sportfördersystem nur einen Teil, der für den Sport notwendigen Aufwendungen, abdecken kann“. Der Plan des niedersächsischen Leichtathletikverbandes ist es, mit drei bis vier Athletinnen und Athleten bei der Heim-EM in Berlin vertreten zu sein. Die Hoffnungen ruhen auf Eike und Imke Onnen (Hochsprung), Neele Eckhardt (Dreisprung) und Alexander Gladitz (4x400m, 200m). Der Vorbereitungsplan der Sportlerinnen und Sportler richtet sich nach biologisch determinierten Gesetzmäßigkeiten, die



Edgar Eisenkolb beim Krafteraining mit Läufer Alexander Gladitz.

individuell so erschlossen und angewandt werden, dass im Training bestmögliche Zuwachsraten erzielt werden können. Dies bezieht sich auf die physische genauso wie auf die psychische Vorbereitung. Als Trainer muss Eisenkolb wissen, wie lange die Sportler benötigen, um notwendige Fähigkeiten und Fertigkeiten zu trainieren und wie lange sie brauchen, um diese Abläufe stabil im Wettkampf zur Verfügung zu haben. Phasen höchster Belastung wechseln sich dabei mit weniger intensivem Training und Wettkampfphasen ab. „All das erfordert ein hohes Maß an Flexibilität. Nicht nur von Trainern und Sportlern, sondern auch im gesamten Umfeld. Ganzjährig erwächst

daraus ein hoher Abstimmungsbedarf mit Ausbildungseinrichtungen, Unis, Schulen, Sportmedizin etc.“, sagt Eisenkolb.

### Nachwuchs

In Niedersachsen kennen die Trainer viele talentierte Nachwuchs-Leichtathleten – oder wie Eisenkolb sagt „Bewegungsbegabte“. Jährlich werden etwa 200 Sportler aus 12-15 Jahrgängen in den Förderkader berufen. Das Fördersystem ist mit den Trainingsgruppen am Bundesstützpunkt in Hannover und den zwölf Leistungsstützpunkten zweigleisig strukturiert. Ein Teil

der Sportler am Bundesstützpunkt Hannover wohnt im Lotto Sportinternat und besucht die Partnerschulen des Leistungssports. Etwa 40 Leichtathleten erhalten jedes Jahr eine Einladung zum Tag der offenen Tür im LOTTO Sportinternat. Davon können 2-4 aufgenommen werden. „Ich wünsche mir natürlich mehr, weiß aber um die schwierigen Rahmenbedingungen“, sagt Eisenkolb. Hilfreich sei eine breitere Unterstützung der olympischen Individualsportarten durch die niedersächsische Wirtschaft.



*Edgar Eisenkolb*  
[eisenkolb@osp-niedersachsen.de](mailto:eisenkolb@osp-niedersachsen.de)