

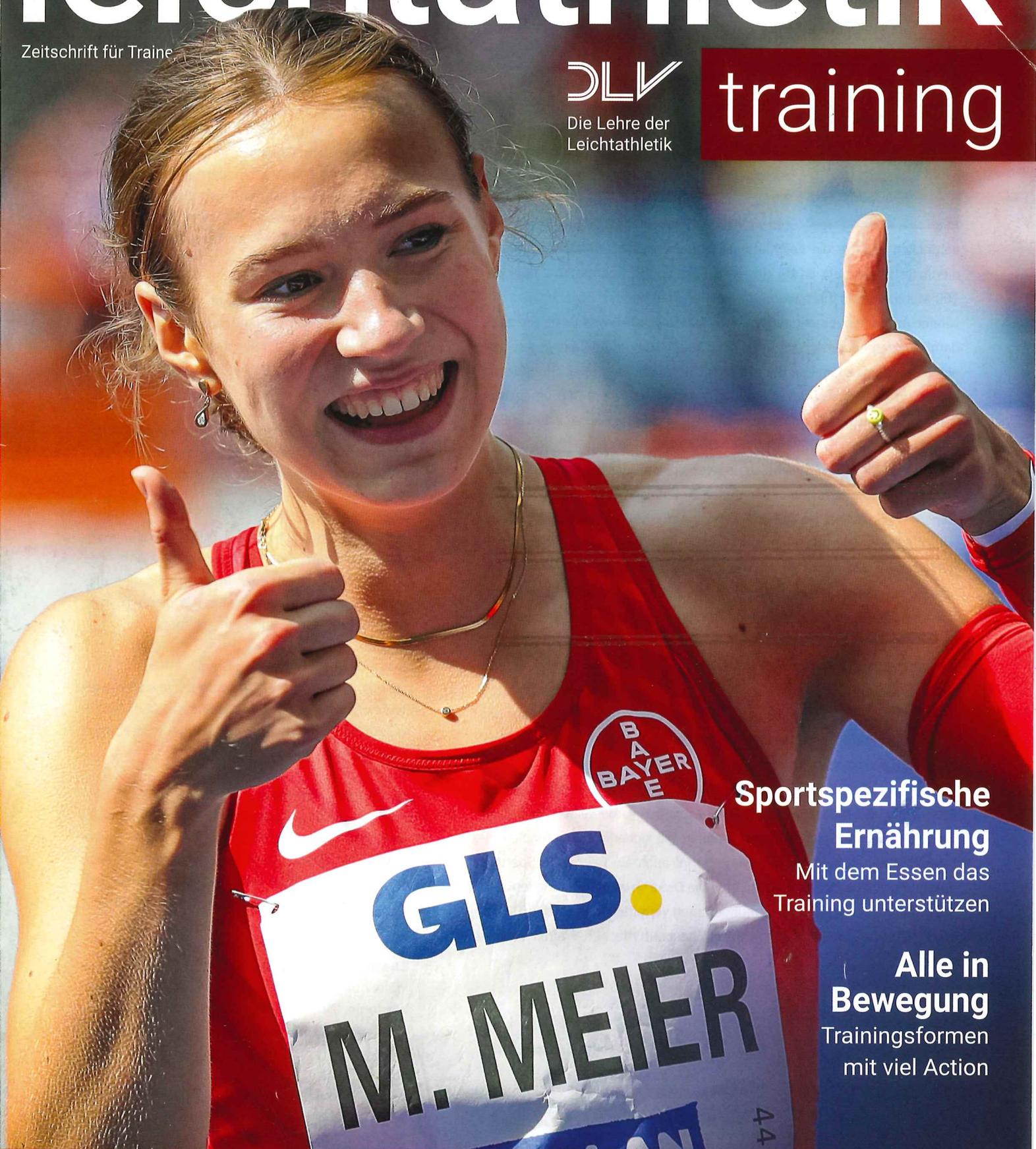
leichtathletik

Zeitschrift für Trainer



Die Lehre der
Leichtathletik

training



**Sportspezifische
Ernährung**

Mit dem Essen das
Training unterstützen

**Alle in
Bewegung**

Trainingsformen
mit viel Action

Junge Talente vor Ort finden

Ideen aus Leverkusen, Hamburg, Berlin und Frankfurt

Neu anfangen



Liebe Leserinnen und Leser,
Sie halten die erste Ausgabe des Jahrgangs 2023 in den Händen. Ein neues Jahr stellt immer eine Mischung aus Neuanfang und Kontinuität dar. Passend dazu richten wir den Blick in dieser Ausgabe auf Sichtungs- und Nachwuchskonzepte in verschiedenen deutschen Großstädten. Wir wollen wissen: Welche (neuen) Wege müssen wir gehen, wenn wir die Talente von morgen

entdecken und für die Leichtathletik begeistern wollen? Marlene Meier, die unser Cover zierte, ist da ein gutes Beispiel. Sie konnte 2022 über die 100 Meter Hürden ihren ersten nationalen Titel bei den Erwachsenen gewinnen und ist ein „Eigengewächs“ des TSV Bayer 04 Leverkusen. Sie steht damit für den neuen Ansatz beim Großverein, stärker auf Talente aus den eigenen Reihen zu setzen und Athleten früher an Verein und Standort zu binden. Warum das so ist und wie das mit einem Talent-Cup umgesetzt werden soll, darüber berichten Jannik Engel und René Giesen in ihrem Beitrag.

An Marlene Meier ist hinsichtlich unseres Schwerpunkts aber noch etwas spannend: Ihre Eltern sind bekannte Leichtathleten. Hochsprung-Olympiasiegerin Heike Meier-Henkel und Zehnkampf-WM-Bronzemedaillengewinner Paul Meier. Das allein hat ihr aber nicht den Weg in die Sportart der Eltern geebnet, wie sie im Sommer gegenüber leichtathletik.de erklärte. Zunächst habe sie Ballett gemacht und geturnt. In der vierten Klasse sei sie dann bei den Bundesjugendspielen mit ihren Leistungen aufgefallen und habe Spaß an der Leichtathletik entwickelt. Im kleinen Verein TSV Glessen war sie jedoch die Einzige mit Wettkampflust, und folglich ging es bereits mit elf Jahren nach Leverkusen. Eine Erinnerung hebt Meier hervor: „Ich weiß noch, wie aufgereggt wir waren, als wir in der U16 das erste Mal in der großen Leichtathletikhalle trainieren durften.“ Auf genau diesen Effekt setzt man nun auch bei der Sichtung in Leverkusen.

Ich bin mir sicher, auch wenn Sie nicht an einem Stützpunkt oder in einem Großverein tätig sind, können Sie einiges aus den vorgestellten Konzepten für Ihre Praxis vor Ort mitnehmen. Gleiches gilt sicherlich auch für die weiteren Beiträge in diesem Heft. Darunter ist auch ein Beitrag zu Sportlerernährung von Dr. Christina Steinbach. Die Expertin wird uns im neuen Jahr regelmäßig ihr Wissen zu Ernährungsfragen vermitteln und so das Thema zu einem neuen, weiteren Fokus dieser Zeitschrift machen. Freuen Sie sich drauf!

Eine gute Lektüre wünscht

Ihr Andreas Griebß

Autoren dieser Ausgabe

Jannik Engel, René Giesen

Sprint-Coach Jannik Engel und Lauf-Experte René Giesen gehören zur jungen Trainergarde des TSV Bayer 04 Leverkusen und blicken strukturell auch über den Tellerrand hinaus.

Nils Winter, Jann Folkers

Der ehemalige Spitzen-Weitspringer Nils Winter ist mittlerweile Trainer und Leistungssport-Koordinator beim Hamburger SV. Jann Folkers ist Leitender Landestrainer in Hamburg.

Gudrun Rouhi, Niklas Richter

Gudrun Rouhi ist als Referentin Leistungssport im Hessischen Leichtathletik-Verband aktiv. Dort bringt sich auch Niklas Richter ein, unter anderem bei der Organisation des Scouting Days.

André Niklaus

Der ehemalige Zehnkämpfer und Hallen-Siebenkampf-Weltmeister von 2006 ist mittlerweile Bundesstützpunktleiter des DLV in Berlin.

Klaus Oltmanns

It-Redaktionsmitglied Klaus Oltmanns war mehrere Jahre für die Trainerakademie Köln des DOSB tätig. Er weiß, dass gute Organisation entscheidend ist, und beschreibt, wie diese im Training für mehr Bewegung sorgen kann.

Benjamin Franke, Andreas Griebß

Die beiden A-Trainer Lauf betreuen jeweils Athleten in Hamburg. Für deren Training suchen sie regelmäßig einige der wenigen Hügel in der sonst eher flachen Hansestadt auf.

Dr. Christina Steinbach

Die Ernährungswissenschaftlerin interessiert sich insbesondere für Sporternährung. Als Dozentin und Coach bringt sie seit 2006 ihr Wissen an Trainer, Athleten und Sportbegeisterte. Seit 2020 ist sie zudem Ernährungsscoach des DLV.

Monika Kurath, Dr. Katharina Albertin

Die frühere Judoka Monika Kurath ist in der Trainerbildung Schweiz verantwortlich für Sportpsychologie. Dr. Katharina Albertin ist Präsidentin der Swiss Association of Sport Psychology.

Jana Schröer

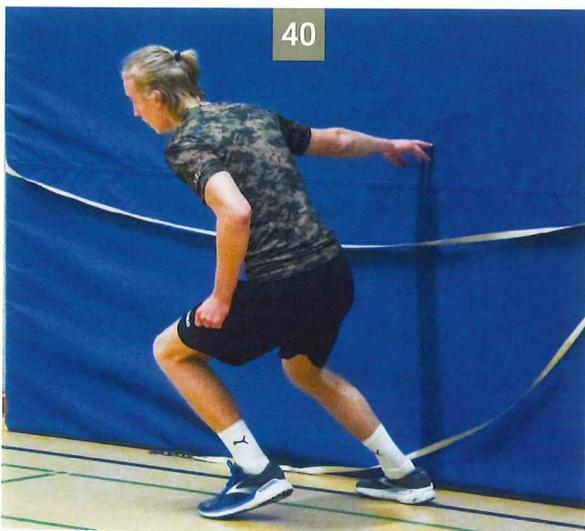
Die Nachwuchstrainerin der TSG Bergedorf in Hamburg wollte eigentlich nur einige ihrer Athleten für Übungsfotos zur Verfügung stellen, weckte dann aber direkt auch mit ihrem Training das Interesse der Redaktion.



10



22



40

Fotos: Bjarne Kieckbusch (oben), Claus Häbermann (Mitte), Andreas Griefß (unten)

Schwerpunkt: Nachwuchsgewinnung

Perspektiven

- 4 | **Wie kann die Leichtathletik Neu- und Quereinsteiger finden?**

It-Redaktion

Leverkusen

- 6 | **Der Bayer Athletics Cup soll Lust auf Leichtathletik machen**

Jannik Engel, René Giesen

Hamburg

- 10 | **In Hamburg herrscht in den Ferien Hochkonjunktur**

Nils Winter (HSV), Jann Folkers (HLV)

Frankfurt

- 14 | **In Hessen scouten Leichtathletik- und Behindertensport-Verband gemeinsam**

Gudrun Rouhi, Niklas Richter

Berlin

- 18 | **In Berlin soll Talentsichtung verstetigt werden**

André Niklaus

Trainingslehre

Organisation

- 22 | **Athleten in Bewegung halten**

Klaus Oltmanns

Aufbautraining

Trainingsmittel

- 28 | **Pro und Contra Berganläufe**

Benjamin Franke, Andreas Griefß

Ernährung

Einführung

- 32 | **Die Möglichkeiten sportspezifischer Ernährung scheinen grenzenlos**

Dr. Christina Steinbach

Sportpsychologie

Kommunikation

- 37 | **Respektvoll über das Körpergewicht sprechen**

Monika Kurath und Dr. Katharina Albertin

Grundlagentraining

Hallentraining

- 40 | **Einer läuft und einer übt**

Jana Schröder, Andreas Griefß

Service

Wer schrieb worüber in welchem Heft?

- 44 | **Jahresinhaltsverzeichnis 2022**

Zeitreise

Vor 26 Jahren

- 46 | **Talente findet man mit Engagement**

Wie kann die Leichtathletik Neu- und Quereinsteiger finden?

Chancen und Herausforderungen bei der Nachwuchsgewinnung



Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Autor: It-Redaktion

Hört man sich bei Trainerinnen und Trainern und ganz allgemein in den Leichtathletik-Vereinen um, stößt man nicht selten auf Aussagen wie diese: „Es kommen zu wenig talentierte Nachwuchssportler in die Trainingsgruppen.“ Der Leichtathletik, so wirkt es bisweilen, fehlt es an Sogwirkung. Gleichzeitig vermelden einige Vereine gerade für die jüngsten Sportler einen Aufnahme-stopp, da die Gruppe voll sind. Wie passt das zusammen? Zum Start des neuen Jahres blickt *leichtathletik-*

training auf verschiedene Sichtungsmaßnahmen in großen Städten und stellt Konzepte vor, mit denen Talente entdeckt und gehalten werden sollen. Klar scheint: Die Leichtathletik darf nicht warten, sondern muss aktiv auf die potenziellen Stars von morgen zugehen. Sie muss sich mit Schulen und womöglich anderen Verbänden vernetzen. Denn: Nicht jeder will ein Selfie mit den Stars. Viele wissen nicht einmal was Leichtathletik ist, suchen aber ihre individuellen Erfolgserlebnisse.

Info 1

Einführung

766.424 Mitglieder in 7.379 Vereinen zählte der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) laut DOSB-Datenstandserhebung zum Beginn des Jahres 2022 und damit weitestgehend so viele wie im Vorjahr (s. Tabelle 1). Betrachtet man die Mitgliederzahlen nach Altersgruppen fällt auf, dass ein Großteil – über 42 % – älter als 41 Jahre ist. Nimmt man den Altersbereich 27 bis 40 hinzu, bei dem die potenzielle leistungssportliche Karriere seiner Mitglieder zu einem beachtlichen Teil bereits abgeschlossen ist, sind es sogar mehr als die Hälfte. Positiv stimmen die Mitgliederzahlen bei den 7- bis 14-Jährigen, die gut ein Viertel aller Leichtathleten ausmachen. In der direkt folgenden Altersgruppe erfolgt aber ein massiver Einbruch der Mitgliederzahlen. Was die Zahlen widerspiegelt ist auch gelebte Wirklichkeit in vielen Vereinstrainingsgruppen. Während es bei den Jüngsten aufgrund großer Nachfrage kaum möglich ist, allen Sportlern gerecht zu werden, stehen Trainer ab der U18 nur noch wenigen Aktiven gegenüber, die dann oft auch noch Eignungen in unterschiedlichen Disziplinblöcken haben und sich so weiter aufsplitten.

„Wir müssen Kinder und Jugendliche bewegen und begeistern, um sie damit zu bilden und zu binden.“

Dominic Ullrich, DLV-Vizepräsident Jugend, über den „Erfolgsfaktor 4B“.

Gerade aus leistungssportlicher Sicht stellt das die Leichtathletik vor eine Herausforderung, denn nach dem Grundlagentraining, also ab der U18, wird es zunehmend schwer, Quereinsteiger noch in leistungssportliches Training zu integrieren, gerade in den technischen Disziplinen. Die entsprechenden Talente müssen also vorher entdeckt und für die Leichtathletik gewonnen werden oder ihr erhalten bleiben. Dominic Ullrich, der DLV-Vizepräsident Jugend, fasst dies mit der Formel „4B“ zusammen, bestehend aus den Zielen Bewegen, Begeistern, Bilden und Binden.

Alter	männlich	weiblich	Gesamt (inkl. divers)
Gesamt	372.934 (48,7 %)	393.489 (51,3 %)	766.424 (100 %)
über 60	79.943 (10,4 %)	66.577 (8,7 %)	146.520 (19,1 %)
41 – 60	87.744 (11,4 %)	88.319 (11,5 %)	176.063 (23,0 %)
27 – 40	36.912 (4,8 %)	38.863 (5,1 %)	75.775 (9,9 %)
19 – 26	33.282 (4,3 %)	36.281 (4,7 %)	69.563 (9,1 %)
15 – 18	28.768 (3,8 %)	36.251 (4,7 %)	65.019 (8,5 %)
7 – 14	88.735 (11,6 %)	107.919 (14,1 %)	196.654 (25,7 %)
bis 6	17.550 (2,3 %)	19.279 (2,5 %)	36.829 (4,8 %)

Tabelle 1: Mitgliedszahlen in Leichtathletikvereinen Anfang 2022. In Klammern Anteil an der Gesamtzahl. Quelle: DOSB

Stellen Sie uns Ihr Konzept vor!

Auf den folgenden Seiten werden Beispiele zur Talentsichtung und -gewinnung aus Großvereinen und Landesverbänden vorgestellt. Gerne wollen wir im Laufe des Jahres weitere Beispiele präsentieren.

Sie betreiben eine vorbildliche Kooperation mit einer lokalen Schule, bieten ein jährliches Talentfest an oder schaffen es auf anderem Weg, talentierte Kinder und Jugendliche für die Leichtathletik zu gewinnen? Dann nehmen Sie Kontakt zu unserem Redakteur Andreas Griess auf!

Sicher lässt sich vieles von den in diesem Heft beschriebenen Konzepten auch auf kleinere Vereine übertragen. Dennoch sind die Gegebenheiten oft gänzlich andere. Wir interessieren uns daher besonders auch für Beispiele aus dem ländlichen Raum.

Melden dürfen sich aber natürlich auch weitere Vertreter aus Großstädten und Großvereinen.

Sie erreichen unseren Redakteur am besten per E-Mail an: griess@philippka.de

Sichtung mit Erfolgserlebnissen

Die Trainer und Verantwortlichen, die auf den kommenden Seiten Konzepte verschiedener Standorte vorstellen, berichten fast durchgängig etwas sehr Ähnliches: Wirklich erfolgreich ist Sichtung insbesondere dann, wenn sie über die reine sportfachliche Analyse hinaus ein zweites Ziel verfolgt: Spaß vermitteln. Kinder und Jugendliche, die bei einer Talentsichtung nicht nur bescheinigt bekommen, Erfolgsaussichten im Sport zu haben, sondern gleichzeitig Spaß und bereits ein erstes Erfolgserlebnis erfahren, sind viel eher bereit, sich in der Folge einem Verein anzuschließen oder sogar die Sportart zu wechseln.

Einen Bezug zur Leichtathletik schaffen

Denn noch etwas ist häufig zu hören: Viele Nachwuchssportler haben gar keinen Bezug zur Leichtathletik. Sie kennen oft nur einen Bruchteil der Disziplinenvielfalt. Die Sportart ist in ihrem Lebensalltag beinahe nicht präsent, was sicher auch daran liegt, dass Leichtathletik viel weniger in den Medien stattfindet als früher. Sinnbild dafür sind nicht nur die aus beinahe allen großen Stadien verschwundenen Laufbahnen. Insbesondere in Großstädten fällt es der Leichtathletik schwer aufzufallen. Selbst viele Deutsche Meisterschaften finden in kleineren Orten oder in einer Handvoll Großstädten, die regelmäßig Meisterschaften ausführen, statt. Für diejenigen, die in der Leichtathletik engagiert sind und sich aktiv mit ihr beschäftigen, ist es wichtig, sich dessen bewusst zu werden. Denn: Wer im heimischen Stadion darauf wartet, dass die Talente irgendwann von alleine durch das Tor kommen, wird enttäuscht werden. Trainer, Vereine und Verbände müssen sich selbst auf den Weg zu den Talenten machen und Kontakte zu ihnen und ihrem Umfeld knüpfen.

Der Bayer Athletics Cup soll Lust auf Leichtathletik machen



Alle Fotos: Maximilian Deutsch

Autoren: Jannik Engel, René Giesen

Talentsichtung muss zugleich einen Eventcharakter haben. Da sind sich Jannik Engel und René Giesen vom TSV Bayer 04 Leverkusen einig. 2022 haben sie mit ihren Trainerkollegen erstmals den Bayer Athletics Cup durchgeführt. Ziele: Talente in den Schulen der Region entdecken und für die Leichtathletik gewinnen. Dabei ist den Verantwortlichen deutlich geworden, dass viele Schüler bislang gar keinen Bezug zur Leichtathletik hatten. Um diese Nachwuchskräfte zu erreichen, ist es

nötig, ihnen schon bei der Sichtung ein Erlebnis zu bieten. Genau dieses Ziel ist insbesondere mit dem Finale in der Leichtathletik-Halle in Leverkusen verbunden. Die erste Ausgabe des Bayer Athletics Cups bewerten die Beteiligten als Erfolg. Nun sollen jährlich Wiederholungen folgen. Dabei wollen die Leverkusener perspektivisch nicht nur für die eigenen Jugendgruppen sichten, sondern auch als Dienstleister für Vereine im Umfeld aktiv werden.

Einführung

Großvereinen wie dem TSV Bayer 04 Leverkusen haftet das Image an, für die Talentsichtung und Grundlagenausbildung nicht allzu viel zu tun, sondern eher Anlaufstelle für den vielbeschworenen „nächsten Schritt“ zu sein. Heißt: Sie nehmen mit hochqualifizierten Trainern sowie der finanziellen wie materiellen Ausstattung bereits entdeckte Talente ab der Jugend auf und führen sie im besten Fall zu Höchstleistungen. Je nachdem, wie gut die Wechsel und Übergänge moderiert sind und ob man sich auf Augenhöhe begegnet, funktionieren sie besser oder schlechter, will heißen respektvoll und im besten Einvernehmen oder mit dem Makel behaftet, dass der Großverein „die Hand aufhält“ und die kleinen Vereine samt ihrer ehrenamtlich engagierten Kräfte ausbluten. Wenn nun also ein solcher Großverein wie Leverkusen aktiv in die Talentsichtung von bislang nicht in Vereinen engagierten Sportlern investiert und mittelfristig auch andere Vereine davon profitieren lassen will, dann ist das ein Schritt, der zeigt, dass sich etwas verändert. Dies geschieht sicher an vielen Stellen innerhalb der Vereins- und Trainerkultur, insbesondere passiert dies aber großflächig in der Leichtathletik. Denn: Die Zahl der begeisterten Nachwuchskräfte sinkt und damit auch die der entdeckten Talente. Lange für selbstverständlich erachtete Modelle, wie dass Talente im Schulsport entdeckt, vom Lehrer an den lokalen Verein weitervermittelt und dort ausgebildet werden und im Fall von Leistungssportlern irgendwann an die Leistungszentren wechseln, funktionieren nicht mehr, wenn sie es überhaupt je flächendeckend taten. Die Konkurrenz durch andere Sportarten, überhaupt andere Freizeitaktivitäten, hat zugenommen, ebenso wie die schulische Belastung. Es braucht also neue Konzepte.

Die Idee des Bayer Athletics Cups

Wobei neue Ideen nicht zwingend völlig neu sein müssen. Das Konzept des Bayer Athletics Cups basiert auf einer Veranstaltung, die Anfang der 2000er Jahre bereits in Köln stattfand unter der Regie von Benno Eicker, dem damaligen Leiter der Sprintschule des ASV Köln. In Köln wurden seinerzeit an etwa 30 Schulen im „Sprint-Cup“ schnelle Läufer gesucht. In der besten Zeit nahmen mehrere tausend Schüler an den Sichtungen teil, die besten 250 wurden zu einer Endausscheidung beim ASV eingeladen.

Auf dieser konzeptionellen Vorarbeit konnte man nun in Leverkusen aufbauen und daher schnell ein Konzept umsetzen. Dank hauptamtlicher Strukturen und mit dem entsprechenden Equipment, zu nennen sind hier vor allem Vereinsbus und Lichtschranke sowie eine vereinseigene Sportanlage, waren auch die Grundvoraussetzungen bestens. Die Initiative für den Cup kam von Janik Engel, Headcoach Sprint, und René Giesen, zuständig für den Bereich Lauf U18 bis U23. In Zukunft soll das Projekt jedoch systematisch werden, mit René Giesen als Hauptverantwortlichem.

Bei der Finalveranstaltung waren zahlreiche Spitzentrainer dabei, wie hier zu sehen Stabhochsprung-Erfolgscoach Leszek Klima (links) und Siebenkampf-Bundestrainer Jörg Roos.

Sprint als Basis für alles andere

Die Grundidee ist simpel: Gesucht wird der schnellste Schüler – respektive die schnellste Schülerin – der Stadt. Dafür fährt ein Team des Vereins mit dem Vereinsbus und einer Lichtschranke im Gepäck zu den teilnehmenden Schulen. Dort laufen die Schüler der Klassen 5 bis 7 einen Sprint über 15 Meter fliegend aus 10 Metern Anlauf. Sie haben dafür jeweils zwei Versuche. Es handelt sich also eher um einen Beschleunigungstest als um einen Test der Maximalgeschwindigkeit, was im Wesentlichen dadurch begründet ist, dass für eine längere Strecke nicht überall genügend Platz ist. Je nach räumlichen Gegebenheiten laufen die Schüler auf einem Kunststoff-Untergrund, auf Asche, in einer Turnhalle oder auf dem Schulhof. Die Ergebnisse sind also zunächst einmal nur innerhalb der Schule vergleichbar. Es werden aber ganz gezielt nicht alle Schüler gescoutet. Die Sportlehrer treffen eine Vorauswahl. Die Leverkusener Trainer bekommen also bereits die talentiertesten Kinder zu Gesicht. Von diesen werden die besten drei Jungen und Mädchen je Klassenstufe zum Finale in der Leverkusener Leichtathletik-Halle eingeladen.

Bedeutet: Bereits in den Vorrunden in den Schulen findet die eigentliche Sichtung statt. Von potenziellen Talenten werden nach Möglichkeit die Kontaktdaten der Eltern eingeholt, um diese im Nachgang ansprechen zu können. Auch die Präsenz des Vereins mit Vereinsbus, Banden und den Lichtschranken sorgt für Aufmerksamkeit und damit einen gewissen Werbefaktor.

In den Tests in den Schulen wurden bei der ersten Ausgabe insgesamt rund 1.500 Schüler gesichtet, davon wurden rund 200 zum



Schwerpunkt: Nachwuchsgewinnung

Finale eingeladen. Die Altersklasse der 5. bis 7. Klassen ist bewusst gewählt, da die Verantwortlichen einen Quereinstieg im späteren Alter zumindest in den meisten Disziplinen für sehr schwierig bis unmöglich erachten.

In der ersten Wahrnehmung ist der Athletics Cup somit ein Sprint-Wettkampf. Tatsächlich sind die verantwortlichen Trainer jedoch überzeugt, dass die Sprintgeschwindigkeit bei den gesichteten Kindern ein wichtiges Kriterium für alle Disziplinen ist. So waren auch diejenigen, deren Talent in anderen Disziplinblöcken liegt, im Sprinttest auffällig.

Die Finalveranstaltung

Das Finale der Besten aus allen Schulen fand 2022 an einem Samstagvormittag in der Leverkusener Leichtathletikhalle statt. Allein dies ist für viele derjenigen, die bislang keinen Kontakt zur Leichtathletik hatten, bereits ein Erlebnis. Herzstück der Finalveranstaltung waren Vor- und Endläufe über 60 Meter in klassischer Art und Weise. Für jede Klassenstufe gab es für die Jungen und Mädchen jeweils sechs Vorläufe, aus denen sich die Besten für die jeweiligen Finalläufe qualifizierten.

Die Klassenstufen wurden dafür getrennt nach Geschlechtern in Riegen aufgeteilt und von Riegenführern begleitet. Gemeinsam mit ihnen besuchten sie nacheinander nach und zum Teil vor den Vorläufen noch zusätzliche Stationen, an denen weitere Sichtsmaßnahmen stattfanden. Die Stationen erfüllen zwei Funktionen. Zum einen dienen sie dazu, eine Vorstellung des Sports Leichtathletik mit all seinen Facetten und verschiedene Anforderungsprofilen zu vermitteln, also Faszination zu schaffen. Zum anderen ermöglichen sie es den geschulten Trainern, besondere Bewegungsabläufe zu beobachten und so sicher zu gehen, dass kein z. B. Sprung- oder Wurf-Talent durch das Raster fällt, wobei hier nochmals festzuhalten ist, dass das besondere Talent in aller Regel auch bereits im zentralen Sprinttest auffällt.

Konkret gab es folgende Test-Stationen:

Station 1: Boomerang-Test

> In diesem Test müssen die Teilnehmer zunächst eine Vorwärtsrolle absolvieren und im Anschluss drei im Rechteck aufgestellte Kastenteile immer zunächst überspringen und auf dem Rückweg durchkriechen. Hier wurden die Zeiten der Teilnehmer festgehalten sowie die Beweglichkeit und Geschicklichkeit beobachtet.

Station 2: Wurf und Sprung

> Beim Wurf werfen die Schüler mehrfach einen Nerf-Ball (auch „Heuler“ genannt). Faktoren wie natürlich die Weite, aber auch z. B. der Armzug wurden von den Trainern beobachtet. An einer weiteren Wurfstation haben die Schüler Fahrradreifen aus einer Drehung aus dem Hammerwurf-Käfig geworfen. Auch hier wurde insbesondere die technische Ausführung begutachtet.

> Im Sprung galt es, einen 3er-Hop zu absolvieren. Hier wurde die Weite protokolliert, die beteiligten Trainer (Thomaskamp und Friedek) haben aber primär den Fußaufsatz, die Bodenkontaktzeit und die Bewegungsausführung angeschaut und aus ihrer Trainererfahrung bewertet, ob hier die Voraussetzungen für bzw. eine Affinität zum Sprung vorhanden ist.

Station 3: Hürde und Stab

> Für die Hürden-Analyse bestritten die Teilnehmer einen Hürden-Rhythmus-Drill im 3er-Abstand sowohl über kleinere als auch höhere Hürden. Beobachtet wurden dabei das Rhythmusgefühl, die Koordination und wie es den Teilnehmern gelang, einen in den meisten Fällen für sie neuen Bewegungsablauf auszuführen.

> Als Station für den Stabhochsprung gingen die Teilnehmer ans turnerische Tau (s. Bild unten). Von einem hohen Kasten sprangen sie ab mit dem Ziel, sich über eine gespannte Leine zu schwingen und auf der Stabhochsprungmatte zu landen. Beobachtet wurde hier insbesondere die Bewegung in der Luft sowie der Griff und Halt am Tau.



Die Affinität zum Stabhochsprung wurde am Seil getestet. Viel wichtiger aber als der Testcharakter: Die Station sollte Lust auf Stabhochsprung machen und die Kinder begeistern.

Station 4: Startblock

> Zusätzlich gab es noch eine Station, an der den Schülern der Ablauf des Starts näher gebracht und ihnen beigebracht wurde, wie der Startblock einzustellen ist.

Für jedes Kind gab es einen personalisierten Laufzettel, den die Riegenführer bei jeder Station dabei hatten, um dort die einzelnen Leistungen bzw. Auffälligkeiten und Affinitäten zu gewissen Disziplinen festzuhalten. Die Stationen selbst wurden von den hauptamtlichen Trainern am Stützpunkt betreut, u. a. Leszek Klima, Marvin Klaassen (geb. Caspari) und auch Bundestrainer wie Helge Zöllkau, Jörg Roos, Charles Friedek, Matthias Rau und Hans-Jörg Thomaskamp. Im Zentrum standen aber klar die Sprints. Hier dienten die Sprintzeiten als festes Kriterium für die Qualifikation für den Finallauf und dort schließlich die Platzierung. Bei den ergänzenden Stationen wurden keine verbindlichen Leistungskriterien vereinbart, wie zum Beispiel Weiten, Bodenkontaktzeiten oder Zeiten. Vielmehr setzte man auf die geschulten Augen der erfahrenen Trainer vor Ort.

Fazit

Insgesamt war die Veranstaltung ein spaßbringendes Erlebnis für die Teilnehmer und für viele von ihnen auch der erste Kontakt zur Leichtathletik. Von den Endlaufteilnehmern in allen Gruppen, also den besten 48 Teilnehmern, konnte rund die Hälfte für die Trainingsgruppen in der U14 oder U16 bei Bayer Leverkusen gewonnen werden. Sie kommen nun bis zu dreimal in der Woche zum Vereinstraining. Auffällig: Viele der Talente waren zuvor schon in anderen Sportarten, zum Beispiel dem Basketball organisiert. Erst der Eventcharakter des Athletics Cups hat in ihnen das Feuer für die Leichtathletik entfacht. Vor der Veranstaltung hatten sie keinen Bezug zur Leichtathletik, oft auch kein genaues Wissen über die Disziplinen und ihre Vielfalt.

Viele Nachwuchssportler wissen gar nicht, was Leichtathletik ist; sind so weit von unserem Sport weg, dass wir ihnen diesen zunächst vermitteln müssen.

Das macht deutlich: Von alleine wären diese Nachwuchssportler nur in den seltensten Fällen zur Leichtathletik gestoßen. Es zeigt aber auch, dass es sehr wohl möglich ist, diesen Personenkreis für die Leichtathletik zu gewinnen, auch wenn er bereits in einer anderen Sportart aktiv ist – eben wenn es gelingt, ihnen ein Erfolgserlebnis in Form eines Events zu bieten. Das Vorbild in Köln trug unter anderem dazu bei, Talente wie Tim Göbel, Esther Cremer und auch Joshua Hartmann hervorzubringen.

Nötig sind dafür Ansprechpartner in den Schulen, die Lust auf Wettkampfsport, insbesondere natürlich auf Leichtathletik haben. Betrachtet man zudem, dass es in vielen Schülertrainingsgruppen noch recht viele – teils für gutes Training zu viele – Teilnehmer gibt, davon aber nur wenige im leistungssportlichen Jugend- und Erwachsenen-Training ankommen, muss in Betracht gezogen werden, Talente früher zu fördern und in den Fokus zu stellen, da die anderen Gruppenmitglieder oft ohnehin abspringen. Dies sollte wegen Unterforderung oder mangelnder Erfolgsergebnisse (auch

im Vergleich zu anderen Sportarten) nicht auch bei den Talenten geschehen. Letztlich lässt sich die Lehre aus dem Athletics Cup, dass junge Menschen Lust auf Leichtathletik haben, wenn man ihnen ein Event und ein Erfolgserlebnis bietet, nämlich auch umkehren: Wenn Nachwuchssportler dies woanders stärker geliefert bekommen als in der Leichtathletik, kehren sie ihr womöglich den Rücken.

Ausblick

Der Erfolg der Premierenveranstaltung soll auf jeden Fall wiederholt werden. Im Idealfall können nach und nach mehr Schulen eingebunden werden. Mittelfristig soll die Veranstaltung sogar über Leverkusen hinauswachsen. Dazu wird es nötig sein, mit lokalen Vereinen vor Ort Kooperationen einzugehen. Ziel ist es nämlich nicht, als Großverein in der Peripherie aufzutauchen und den Vereinen dort die Sportler und potenziellen Mitglieder wegzunehmen. Vielmehr ist es die Vision, dass Leverkusen als Großverein und Stützpunkt die personelle Infrastruktur und den Ort für die Finals zur Verfügung stellt, die Möglichkeiten zur Talentgewinnung aber auch anderen überlässt, zum Beispiel indem den kleineren Vereinen eine Liste mit potenziellen Talenten an die Hand gegeben wird, die diese kontaktieren können – und umgekehrt den Nachwuchssportlern und ihren Eltern Kontaktmöglichkeiten vermittelt werden, wenn Jugendliche positiv auffallen. Die Verantwortlichen von Bayer Leverkusen wollen zudem die kleineren Vereine animieren, auch selbst in die Schulen zu gehen. Auf lange Sicht profitiert davon auch der Großverein, bei dem bereits spürbar wird, dass im ländlichen Raum die Zahl der leistungssporttreibenden und Talente ausbildenden Vereine abnimmt, von denen die Stützpunkte in der Vergangenheit oft profitiert haben. Hier gibt es also auch ein Eigeninteresse, dass Talentsichtung dort funktioniert, zusätzlich zum gemeinsamen Interesse an der Sportart. Eine entsprechende Zusammenarbeit gelingt aber nur, wenn zwischen den Vereinen ein Vertrauensverhältnis besteht, weshalb es wichtig ist, einander auf Augenhöhe zu begegnen. Erste Gespräche im Bezug auf eine Ausweitung des Athletics Cups in Kooperation mit weiteren Vereinen haben bereits stattgefunden und verliefen positiv.

In Leverkusen und dessen Umgebung dürfte der Athletics Cup also weitere Ausgaben erleben und weiter wachsen. Im Idealfall wird er nicht nur dazu beitragen, neue Talente für den Sport zu entdecken, sondern auch neue Wege der Kooperation zwischen Großvereinen, Stützpunkten und kleinen, ehrenamtlich getragenen Vereinen aufzuzeigen. Grundsätzlich halten die Verantwortlichen den Grundgedanken zudem für übertragbar auf andere Regionen. Natürlich hat nicht jeder Verein oder jede Stadt die gleichen Möglichkeiten mit einer Vielzahl an hauptamtlichen Trainern, mobilen Lichtschranken, Vereinsbussen und einer Leichtathletik-Halle für das Finale. Vieles lässt sich aber auch auf einen kleineren Maßstab übertragen. Hinzu kommt, dass eine entsprechende Veranstaltung eine große Reichweite generiert. Dies bietet die Möglichkeit, sie gegebenenfalls mit Hilfe von Sponsoren zu finanzieren. Der mit ihr vermittelte Wert – Engagement im Nachwuchssport – ist schließlich sehr positiv besetzt. Gleichzeitig ist der Personalbedarf zumindest für die Vorrunden überschaubar, wenn die Schulen ihren Teil beisteuern.

In Hamburg herrscht in den Ferien Hochkonjunktur

Der Hamburger SV unterscheidet ab der U12 zwischen Bewegungs- und Wettkampforientierung.

Kinderleichtathletik ■ Aufbautraining
Grundlagentraining ■ Leistungstraining

Autoren: Nils Winter (HSV), Jann Folkers (HLV)

Mehr Kinder mit Interesse am Training, als Platz auf dem Sportplatz ist und die Übungsleiter stemmen können – dieses Problem kennt wie viele andere Vereine auch der Hamburger SV, der auch damit vertraut ist, dass es dennoch schwer fällt, Talente in den Leistungssport ab der U18 und darüber hinaus zu überführen. Seit 2020 hat sich der Verein daher ein neues Leistungssportkonzept gegeben. Dessen Ziel ist es, die jeweiligen Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen genauer anzusprechen und zu unterscheiden, ob das Training eher der reinen Bewegungsfreude dient oder die individuelle Leistung im Vordergrund steht. Mit einer Reihe an Feriencamps gelingt es dem HSV darüber hinaus, die Freude an der Leichtathletik auch denen zu vermitteln, die eigentlich nur eine Beschäftigung in der schulfreien Zeit suchen, wie HSV-Leistungssportkoordinator und Ex-Spitzenweitspringer Nils Winter berichtet. Hamburgs Leitender Landestrainer Jann Folkers erläutert darüber hinaus das Sichtungsprogramm RAPIDO des Landesverbandes.

Einführung

Wenn in Hamburg die Sommer- oder Herbstferien anbrechen und es anderswo eher leer auf den Sportplätzen wird, ist auf der Jahnkampfbahn im Stadtpark Hochbetrieb. Fünf Mal im Jahr, jeweils drei Wochen in den Sommerferien und zwei in den Herbstferien, lädt die Leichtathletik-Abteilung des Hamburger SV zum Ferien-camp. Für die Altersklassen U10 bis U16 heißt es dann montags bis freitags für rund acht Stunden Sport und Spiel. Mittags gibt es für alle Teilnehmer gemeinsam Essen. Die Camps sind beliebt, in aller Regel gibt es Wartelisten. Kern der Ferien-camps ist die Vermittlung leichtathletischer Grundfertigkeiten. In den jüngeren Altersgruppen wird dabei besonders das Kinderleichtathletik-Konzept des DLV umgesetzt. Im Vordergrund steht aber grundsätzlich der Spaß am Sport und der Bewegung. Auch andere Sportarten werden ausgeübt. Neben dem Sport im Stadion und im angrenzenden Stadtpark gibt es in jedem Camp ein bis zwei Ausflüge. Auch die können sportlich-aktiv sein, beispielsweise im Schwimmbad oder beim Kanu-Fahren, aber auch ein Besuch im Kino oder Planetarium waren bereits Teil des Programms.

Für die Teilnahme eines Kindes am Ferien-camp müssen die Eltern einen frei wählbaren Betrag zwischen 130 und 180 Euro zahlen. Ein zweites Kind kann günstiger angemeldet werden, für einkommensschwache Familien gibt es zudem die Möglichkeit der Ermäßigung. Da die Betreuung im Wesentlichen durch junge Übungsleiterinnen und Übungsleiter, meist ältere Schüler, die ebenfalls Ferien haben, übernommen wird, bleiben die Kosten für den Verein überschaubar, sodass das Angebot sich wirtschaftlich lohnt. Gemeint ist nicht, das große Profite erwirtschaftet werden, sondern vielmehr, dass die Abteilung sich dadurch die Möglichkeit erschließt, zum Beispiel Materialien zu erwerben, die auch im regulären Sportbetrieb zum Einsatz kommen, sowie Aufwandsentschädigungen an die ehrenamtlichen Trainer zu zahlen.

Talentsichtung steht nicht im Mittelpunkt, findet aber quasi als Nebenprodukt statt.

Doch die Leichtathletik-Abteilung profitiert auch auf einem anderen Wege. Denn: Die Ferien-camps stehen nicht nur Abteilungsmitgliedern offen. Auch Kinder aus anderen Sportarten oder komplett Vereinsfremde können teilnehmen. Auf diesem Weg melden sich immer wieder auch Freunde, Nachbarkinder oder Klassenkameraden der HSV-Nachwuchsleichtathleten für die Camps an und kommen so in Kontakt mit der Leichtathletik und einem Teil der Vereinstrainingsgruppen. Einige bleiben nach den Ferien dabei oder stoßen nach dem Erstkontakt zu einem späteren Zeitpunkt dazu. Genaue Zahlen dazu hat der Verein nicht, auch weil die Ferien-camps nicht primär als Werbe- und Sichtungveranstaltung konzipiert sind und die Corona-Pandemie zuletzt ohnehin vieles durcheinander geworfen hat. Klar ist aber schon, dass die Talentsichtung und -gewinnung einen gerne gesehenen Mitnahmeeffekt liefert.

Die Leichtathletik soll gerade bei den Jüngsten nicht nur mit sich selbst begeistern. Die Abteilung ist bemüht, mit Aktivitäten auch abseits des Sportplatzes Teil der Freizeitgestaltung der Kinder zu sein. Dadurch ist es für diese möglich, hier ihren Freundeskreis zu

finden. Gleichzeitig wird der Verein für die Eltern ein Partner, wenn es darum geht, Betreuungsangebote zu generieren. Für Vereinsmitglieder gibt es neben den Ferien-camps daher zum Beispiel noch eine Fahrt nach Dänemark Ende Mai und eine nach Schön-hagen in Schleswig-Holstein im Dezember.

Im Training wird nach Motivation unterschieden

Im eigentlichen Trainingsbetrieb hat der Hamburger SV 2020 ein neues Leistungssportkonzept definiert, bei dem bereits ab der U12 zweigleisig gefahren wird. Ausgangslage dafür war eine Erkenntnis, wie sie in vielen Vereinen besteht: In den jungen Altersklassen kann die Abteilung der Nachfrage kaum Herr werden. Bis einschließlich in der U16 sind pro Jahrgang rund 50 Kinder Teil der Abteilung; mehr hätten Interesse, für sie fehlen aber Übungsleiter und Sportstätten. Insgesamt ist die Leichtathletik-Abteilung des HSV mit rund 1.250 Mitgliedern eine der, wenn nicht die größte in Deutschland. Mitgerechnet ist dabei der Bereich „Sport für Kinder“, in dem 3- bis 7-Jährige Bewegungserfahrungen machen. Dies geschieht zwar sportartübergreifend, ist im Verein aber in der Leichtathletik-Abteilung verankert. Einige Kinder, die „dabei bleiben“, landen somit im Anschluss in einer Kinderleichtathletik-Gruppe, obwohl sie sich nie explizit für Leichtathletik entschieden haben.

Diese Faktoren sorgten in der Vergangenheit für sehr heterogene Gruppen. Kinder, die mittlerweile in der U18 Medaillen bei Deutschen Jugendmeisterschaften gewinnen konnten, trainierten in der U16 noch gemeinsam mit Kindern, die unregelmäßig einmal pro Woche zum Training erschienen, weil sie ihren Eltern versprochen hatten, Sport zu machen. In der Vergangenheit entschieden die Trainer jeweils spontan vor Ort über die Aufteilung in der konkreten Trainingseinheit. Mit dem seit 2020 umgesetzten Konzept gibt es mehr Verbindlichkeit.

Ab der U12 gibt es jeweils ein sogenanntes „bewegungsorientiertes“ Angebot und eines, das in U12 und U14 das Attribut „zielorientiert“ und ab der U16 „wettkampforientiert“ trägt. Wichtig für das Verständnis ist es, zu betonen, dass auch die zielorientierten Angebote zunächst einen spielerischen Ansatz verfolgen und ihren Schwerpunkt auf die Ausbildung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten legen. Gleichzeitig werden mit steigendem Alter der Teilnehmer auch die bewegungsorientierten Angebote schrittweise leichtathletikspezifisch. Will heißen: Die bewegungsorientierte U16 trainiert spezifischer als die zielorientierte U12. Die ziel- bzw. wettkampforientierten Kinder machen früher und meist auch häufiger Erfahrungen mit Wettkämpfen (zunächst Kinderleichtathletik-Wettkämpfen). Aber auch die bewegungsorientierten nehmen an passenden Sportfesten teil.

Unterschieden wird nicht primär nach Leistung, sondern nach Leistungsbereitschaft.

Entscheidend für die Wahl der passenden Gruppe ist die Intention des Sporttreibens und die jeweilige Motivation. Für die zielorientierten Gruppen ist eine motivierte Trainingseinstellung mit dem Ziel, sich zu verbessern und an altersgerechten Wettkämpfen teilzunehmen, entscheidend. Für diejenigen, die zwar Lust auf Sport

»

Die Jahnkampfbahn im Hamburger Stadtpark: In den Sommer- und Herbstferien dürfen sich in den HSV-Feriencamps hier nicht nur Vereinsmitglieder austoben.



haben, bei denen die Leichtathletik oder Leistung an sich aber nicht das Hauptinteresse sind, passen die bewegungsorientierten Angebote meist besser. Dies bedeutet auch, dass keine Einteilung nach Leistungsvermögen stattfindet. So sind mitunter Kinder in den wettkampforientierten Trainingsgruppen, die Lust auf Meisterschaften haben, obgleich sie bei diesen nicht auf den vorderen Plätzen landen. Gleichzeitig ist es auch schon vorgekommen, dass Kinder, die im bewegungsorientierten Angebot eher „mitschwammen“, aufgrund ihrer Leistungen zu Talentkader-Maßnahmen eingeladen wurden. In so einem Fall kann sich die Motivation der Kinder durch diese Anerkennung schnell ändern. Plötzlich ist der Wunsch da, mehrfach in der Woche zielorientiert zu trainieren. Deshalb ist es sehr wichtig, dass stets Durchlässigkeit zwischen den Gruppen existiert. Und deshalb ist es auch notwendig, die bewegungsorientierten Kinder dennoch schrittweise an die klassische Leichtathletik heranzuführen.

Künftig sind jeweils vor den Sommerferien zudem Orientierungswochen geplant, in denen insbesondere die jüngsten Athleten besser herausfinden können, welches Angebot für sie passt. Aufgrund der Corona-Pandemie konnten diese Wochen bislang noch nicht in Gänze durchgeführt werden.

Aufwachsen im Verein ermöglichen

Die bewegungsorientierten Gruppen trainieren bis einschließlich in der U16 bis zu zwei Mal pro Woche. Für die zielorientierten Kinder in U12 und U14 werden drei Einheiten wöchentlich angeboten, in der wettkampforientierten U16 sind es vier. Ab der U18 schließen disziplinspezifische Trainingsgruppen mit leistungssportlichen Ambitionen an. Gleichzeitig gibt es aber eine allgemeine Jugend- und eine allgemeine Erwachsenen-Gruppe, die eine Fortführung der bewegungsorientierten Schiene darstellen.

Bislang kann man sagen, dass von den rund 50 Kindern pro Jahrgang etwa fünf in den verschiedenen Leistungssport-Gruppen an-

kommen. Noch ist es zu früh, um zu sagen, ob sich dieser Wert in Zukunft ändert. Es lässt sich aber beobachten, dass der Übergang zu den Breitensportlichen Angeboten gut gelingt und potenzielle Drop-outs nach der U16 verhindert.

Die Kernfrage bei der Erarbeitung des Konzeptes, bei der alle HSV-Trainer eingeladen waren mitzuwirken, lautete: Ab welcher Altersklasse soll es eine Unterscheidung geben? Es gab mehrere Infoveranstaltungen und regen Austausch. Letztlich fiel die Wahl auf die U12 nach einer einheitlichen U10. Im Gespräch war auch eine Unterscheidung ab der U14 oder erst der U16.

Fazit

Bislang wird das Konzept von den Kindern und Eltern in der bestehenden Form gut angenommen. Mit zunehmenden Erfahrungen ist es aber natürlich sinnvoll, zu gegebener Zeit möglicherweise Veränderungen oder Ergänzungen vorzunehmen.

An der Ausgangslage, dass vor allem die Verfügbarkeit von Trainern und Platz das Wachstum begrenzen, ändert das neue Konzept nur wenig. In den bewegungsorientierten Gruppen strebt der HSV einen Betreuerschlüssel von 1:15 an, bei den zielorientierten Gruppen einen von 1:10. Wenn früher zum Beispiel vier Trainer gemeinsam einen Jahrgang gecoacht haben, sind es nun zwei mal zwei. Dies macht die Betreuung sogar anfälliger für den Ausfall von Trainern, zum Beispiel durch Erkrankung. Auf der anderen Seite können sich die Übungsleiter nun im Vorfeld deutlich besser auf die Gruppe vorbereiten und es gelingt besser, die Kinder bedürfnisgerecht zu adressieren und im Idealfall sowohl Über- als auch Unterforderung zu vermeiden. Die verfügbaren Ressourcen werden also besser genutzt. Und wer weiß: Vielleicht kam der nächste Hamburger Olympiasieger in den Sommerferien mit seinem Nachbarn zu den Leichtathleten, macht derzeit bewegungsorientiert und unverbindlich mit, ehe ihn in ein paar Jahren der Ehrgeiz packt und er ganz zielorientiert durchstartet?!

Sichtung des Hamburger Leichtathletik Verbandes

Sichtungswettbewerb RAPIDO

Der Hamburger Leichtathletik-Verband (HLV) führt seit 2006 das Projekt „RAPIDO“ durch (damals noch unter dem Namen „Sprintstar Hamburg“), das von der Hamburger Stiftung Leistungssport unterstützt wird. Dabei handelt es sich um einen Talentwettbewerb für die 5. Klassen der Hansestadt. Ziel ist es, Begeisterung für die Sportart Leichtathletik zu wecken sowie Sprinttalente zu entdecken und einem Leichtathletikverein zu zuführen.

Dazu besuchen Verbandstrainer, zum Teil unterstützt durch weitere Helfer auf Projektbasis, die teilnehmenden Schulen und lassen die Kinder dort nach einem kurzen Aufwärmprogramm einen fliegenden Sprint über 30 Meter mit elektronischer Zeitmessung mittels Lichtschranken absolvieren. Viele Lehrer nutzen das Angebot als Aktion, um den Zusammenhalt in ihren Klassen zu fördern, die erst wenige Wochen seit den Sommerferien gemeinsam Unterricht hatten. Die Tatsache, dass sich die Kinder bei den Läufen gegenseitig kräftig anfeuern, zeigt, dass dieses Gemeinschaftsgefühl sich auch realisiert.

Alle Schüler erhalten eine Urkunde mit ihrer persönlichen Bestzeit und die jeweils schnellsten Kinder aller Schulen werden zusammen mit ihren Eltern und Lehrern zum Finale Anfang Oktober in die Hamburger Leichtathletikhalle eingeladen. Dort laufen noch einmal alle Kinder unter gleichen Bedingungen den fliegenden 30-Meter-Sprint und die schnellsten Acht je Jahrgang und Geschlecht ermitteln zum Abschluss in einem klassischen 50-Meter-Sprint direkt gegeneinander die Sieger. Alle Finalteilnehmer erhalten ein T-Shirt. Darüber hinaus werden die ersten drei Plätze jedes Jahrgangs mit einem Gutschein für die Übernahme einer Vereinsmitgliedschaft in einem Leichtathletikverein für sechs Monate oder einem Gutschein für Sportausrüstung prämiert.

Teilnehmerzahlen und Ergebnisse

Die Teilnehmerzahlen haben sich stetig nach oben entwickelt. Von 900 Schülern, die 2007 am Wettbewerb teilnahmen, steigerte sich die Anzahl bei seiner 3. Auflage 2008 auf fast 1.200 Kindern aus 16 Schulen. Inzwischen nehmen jährlich rund 2.000 Kinder aus 20 Schulen teil. Aus RAPIDO sind in den letzten 17 Jahren zahlreiche Talente hervorgegangen, die auch den Weg in den Landeskader des Hamburger Leichtathletik-Verbandes oder sogar in den Nachwuchs-Bundeskader des DLV gefunden haben. Ein Beispiel ist Simon Plitzko, der den Wettbewerb 2015 gewann. Er wurde 2022 Achter der U18-Europameisterschaften und zum Jahresende in den Nachwuchs-Bundeskader (NK1) berufen. Der Erfolg des Talentsichtungswett-

bewerbes spiegelt sich darüber hinaus auch darin wider, dass die im RAPIDO-Finale vorne platzierten Schüler häufig auch bei den folgenden Hamburger Meisterschaften der Vereine Erfolge erzielen konnten.

Möglichkeit, Kontakte herzustellen

Im Rahmen der Finalveranstaltung in der Leichtathletikhalle haben die Hamburger Vereine die Möglichkeit, mit Informationsständen und -material dabei zu sein, um direkt erste Kontakte zu den teilnehmenden Talenten herzustellen. Die Veranstaltung ermöglicht dem Verband so, leichtathletisch talentierte und motivierte Kinder für die Sportart zu gewinnen. Ebenso ist es dem Verband durch das Projekt möglich, den Kontakt zu interessierten Lehrkräften an den teilnehmenden Schulen herzustellen, um so langfristig das Netzwerk Schule-Verband zu stärken und zu verbessern. Gleichzeitig muss festgehalten werden, dass es zunehmend schwierig wird, Kinder in die

Leichtathletik zu überführen, auch weil viele der Talente bereits in anderen Sportarten engagiert sind. In Zukunft soll das Programm deshalb noch stärker als Markt für die Vereine dienen, die eine Möglichkeit bekommen sollen, sich und ihre Angebote zu präsentieren. Es existieren zudem Ideen, den Finalwettbewerb in eine Veranstaltung mit größerem Eventcharakter zu integrieren, um mehr Begeisterung für die Sportart allgemein zu entfachen, aber auch eine höhere Medienpräsenz zu erzielen.



Das Zehntel

Ein weiteres Projekt, das in den vergangenen Jahren Talente für die Hamburger Leichtathletik entdeckt hat, ist der Schülerlauf „Das Zehntel“, der im Rahmen des Hamburg Marathons durchgeführt wird. Adressiert werden dabei verschiedene Altersklassen in unterschiedlichen Läufen – jeweils über 4,2 Kilometer – von Grundschule bis 10. Klasse. Das Besondere ist im Gegensatz zu vielen anderen Schülerläufen die starke Verankerung bei den Hamburger Schulen. Aber auch einige Leichtathletikvereine der Stadt und des Umlandes nehmen regelmäßig am Event teil. Im Umfeld der Veranstaltung – und damit auch im Umfeld des eigentlichen Marathons – haben zudem Hamburger Leichtathletikvereine die Möglichkeit, sich mit einem Infostand zu präsentieren. „Das Zehntel“ hat bereits zahlreiche Sieger (in der höchsten Altersklasse) gesehen, die später auch als Erwachsene Erfolge feiern durften, darunter Arne Gabius und der mittlerweile im Triathlon erfolgreiche Lasse Nygaard Priester bei den Männern und Mittelstrecken-Perspektivkader-Athletin Lisa Hausdorf und Carolin Kirtzel bei den Frauen.

In Hessen scouten Leichtathletik- und Behindertensport-Verband gemeinsam

HLV und HBRS veranstalten seit 2021 den Scouting Day



Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Foto: Holger Reims

Autoren: Gudrun Rouhi, Niklas Richter

Der Hessische Leichtathletik-Verband (HLV) will mit seinem jährlich stattfindenden Scouting Day Leichtathletik-Talente entdecken und für den Vereinssport gewinnen. Seit zwei Jahren gibt es in Hessen eine weitere Besonderheit: Der Landesverband veranstaltet seinen

Scouting Day gemeinsam mit dem Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband. Beide Seiten werten die Kooperation als Erfolg und wollen das Modell über Frankfurt hinaus ins Bundesland tragen, berichten Gudrun Rouhi und Niklas Richter vom HLV.

Einführung

Zusammenarbeit mit Schulen und eine Veranstaltung mit Eventcharakter – das sind auch in Hessen die Zugpferde, wenn es darum geht, bislang nicht in Vereinen engagierte Kinder und Jugendliche für die Leichtathletik zu begeistern und bislang verborgene Talente zu entdecken. Seit zwei Jahren kommt beim Scouting Day des Hessischen Leichtathletik-Verbandes (HLV) jedoch eine weitere Dimension hinzu: Inklusion.

Bereits seit geraumer Zeit arbeitet der HLV mit dem Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (HBRS) integrativ zusammen, ein Aspekt der den Hessen am Herzen liegt. Beim stützpunktttragenden Verein in Frankfurt, der Eintracht, werden Para-Leichtathleten in die Jugend-Trainingsgruppen integriert, so dass weitere Schnittpunkte bestehen. 2021 entschieden HLV und HBRS, erstmals einen gemeinsamen Sichtungstag zu bestreiten. Schon früher gab es einen „TalentTag“ des HBRS, der alle Sportarten adressiert. Dies gilt für die Nachwuchssportlerinnen und -Sportler mit Handicap auch jetzt noch. Der Leichtathletik kommt natürlich im gemeinsamen Format eine prominente Rolle zu.

Es kommen bewusst nicht nur klassische Sichtungstests aus der Leichtathletik zum Einsatz. Die einzelnen Stationen und Aufgaben haben alle einen spielerischen Charakter und werden zum Teil als Team bestritten.

Die potenziellen Leichtathletik-Talente bestreiten im gemeinsamen Format aber zum Beispiel auch ein Rollstuhl-Basketball-Spiel, das natürlich nicht zum klassischen Inhalt einer leichtathletischen Sichtung zählt, aber dennoch erkenntnisreich ist. Die Leichtathletik-Trainer beobachten hierbei die allgemeinen koordinativen Fähigkeiten, aber insbesondere auch die Teamfähigkeit und das allgemeine Sozialverhalten.

Ganz grundsätzlich verfolgen die Verbände mit dem gemeinsamen Aktionstag zudem das Ziel, den Sportlern ohne Handicap die Scheu zu nehmen, auf Para Sportler zuzugehen und gemeinsam mit ihnen Sport zu treiben und umgekehrt. Dies, so lässt sich nach zwei Durchführungen festhalten, funktioniert sehr gut und ist für sich bereits ein Gewinn.

Der Ablauf des Scouting Days

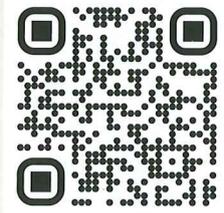
Der Scouting Day 2022 in Frankfurt fand am Bundesstützpunkt Leichtathletik an der Hahnstraße statt und dauerte etwa von 10 bis 17 Uhr. Nach einer Begrüßung fand zunächst ein gemeinsames Aufwärmen auf dem Rasen statt, ehe die Teilnehmer auf zehn Riegen verteilt wurden. In den Riegen wurde das Aufwärmen fortgesetzt, bevor es in vorher festgelegter Reihenfolge zu den einzelnen Stationen ging. Bis zum Mittag bestritten die Riegen jeweils bis zu drei Stationen.

Es folgte eine Pause, in der mehrere international gestartete Leichtathleten aus Hessen zu Gast waren und vom Verband für ihre herausragenden sportlichen Leistungen geehrt wurden und außerdem für Autogramme bereitstanden. So kamen die jungen Sportler in Kontakt mit Teilnehmern der U18-EM in Jerusalem, U20-WM in Cali und auch einigen der Top-Stars, die in Eugene und

Video vom Scouting Day

Der Hessische Leichtathletik-Verband hat ein rund einminütiges Video vom Scouting Day im Jahr 2022 auf YouTube veröffentlicht, das ein paar Eindrücke bietet. Zum Video gelangt man über folgenden Link oder den QR-Code:

<http://youtu.be/ktuUt2EHHvI>



München am Start waren. Im Anschluss an die Mittagspause bestritten die Teilnehmer in ihren Riegen die übrigen Stationen, ehe es zum Abschluss noch einen gemeinsamen Staffellauf über 400 Meter gab, gefolgt von einer Siegerehrung.

Insgesamt nahmen 2022 rund 150 Kinder aus dem Umfeld der Leichtathletik teil und etwa 15 Sportler mit Handicap. Die Leichtathleten sind in der Regel etwa 11 bis 14 Jahre alt, die Nachwuchssportler, die der HBRS adressiert, zum Teil auch älter bis in die U18. Gerade für sie ist es toll, an einem Großereignis teilnehmen zu können.

Stationen beim Scouting Day

Insgesamt fünf Stationen absolvierten die Teilnehmer beim Scouting Day sowie die abschließende Staffel. Alle Tests verbinden dabei einen Spaß vermittelnden, spielerischen Charakter und kompetitive Wettkampfelemente. Die Sportler mit Handicap machten alle Stationen mit, soweit sie körperlich dazu in der Lage sind.

Konkret wurden folgende Tests absolviert:

1. 20-Meter-Sprint durch Lichtschranken

Die Teilnehmer haben zwei Versuche für einen fliegenden Sprint über 20 Meter. Die bessere Zeit wird gewertet.

2. Standweitsprung

Auch hier haben die Teilnehmer zwei Versuche. Es wird beidbeinig von einer Absprungmarkierung in die Weitsprunggrube gesprungen, die Landung erfolgt beidbeinig.

3. Basketball

Die Teilnehmer spielen zehn Minuten lang Basketball. Dabei wird ihre motorische Bewegungsfähigkeit beobachtet und bewertet. Zusätzlich hierzu gibt es noch für alle Teilnehmer die Option, Rollstuhl-Basketball zu spielen.

4. Beidarmiger Basketballwurf

Die Teilnehmer haben drei Versuche, einen Basketball aus dem Stand mit beiden Händen über den Kopf so weit wie möglich zu werfen. Die Station ist analog einem klassischen Schlagballwurf-Wettbewerb aufgebaut. Auch die Weite wird wie dort auf einen halben Meter genau gemessen.

5. Wiener Koordinationsparcours

Der Wiener Koordinationsparcours ist ein standardisiertes, normiertes sportmotorisches Testverfahren zur Erfassung der Be-

»



Beim Scouting Day geht es nicht nur um klassische Leistungsparameter, sondern auch um Teamfähigkeit.

wegungskoordination, bei dem Zeit und Geschick protokolliert werden. Es werden in einer fortlaufenden Durchführung folgende Aspekte gefordert:

- > Rolle rückwärts – Rolle vorwärts auf Bodenmatten
- > 360-Grad-Drehung um die Körperlängsachse
- > Balancieren über eine umgedrehte Langbank bis zu einer Markierung
- > Achterlauf um zwei durch ein Gummiseil miteinander verbundene Ständer, wobei das Seil bei einer Schleife zu unterlaufen, bei der anderen zu überspringen ist
- > Slalomrollen eines Medizinballs mit Händen oder Füßen um fünf Kegel und Ablegen in einem Gymnastikring.
- > Karreehüpfen über ein mit Klebestreifen auf dem Boden markiertes Quadrat. Dieses ist auf einem Bein je einmal vor- und rückwärts, nach rechts, links und wieder vorwärts zu überspringen. Fehler wie das Auslassen eines Sprunges oder das Betreten des Innenfeldes erfordern eine Wiederholung der Aufgabe.
- > Hindernisklettern über einen quer gestellten Turnerkasten.

Staffellauf

Als Abschlussevent findet eine 8x50-Meter-Staffel statt. Pro Lauf treten dabei vier Teams aus jeweils 16 Mitgliedern gegeneinander an, dem jeweils ein Kind aus dem Kreis des HBRS angehört. In der Staffel kommen alle Teammitglieder zum Einsatz, jeweils zwei müssen den gleichen Abschnitt parallel bestreiten. Um eine gewisse Chancengleichheit und Spannung herzustellen, handelt es sich um keine klassische Staffel. Stattdessen müssen die einzelnen 50-Meter-Abschnitte mit verschiedenen Hilfsmitteln bzw. Handicaps zurückgelegt werden. Wer innerhalb der jeweiligen Gruppe

welche Strecke absolviert, darf intern frei entschieden werden. Die Übergabe erfolgt durch ein Abklatschen. Die jeweilige Übergabe ist erst dann vollständig, wenn beide Starter die Aufgabe absolviert haben. Vorher dürfen die beiden folgenden Sportler nicht mit den nächsten 50 Metern beginnen.

Die einzelnen Abschnitte sind mit folgenden Aufgaben verbunden:

- > einbeiniges Springen
- > rückwärts laufen
- > im Rollstuhl
- > „blind“ (Ein Sportler läuft mit verbundenen Augen, der Partner agiert als Guide.)
- > beidbeinig-springend
- > im Seitgalopp
- > seil-springend
- > klassischer Sprint.

Ausblick

Die Beteiligten bewerten den Scouting Day nach zwei Durchführungen als Erfolg. Um über den Tag hinaus eine spürbare Wirkung für die Nachwuchsgewinnung zu erzielen, muss die Veranstaltung jedoch noch größer werden bzw. besser in die bestehenden Strukturen eingebunden werden.

Künftig sollen insbesondere Talente angesprochen werden, die noch nicht in einem Verein aktiv sind und an lokale Trainingsgruppen vermittelt werden können.

Bei seiner zweiten Durchführung hatte der Scouting Day eine höhere Anzahl an Athleten, die bislang noch nicht in einem Verein aktiv

waren, was die Verantwortlichen positiv bewerten. Gerade solche „ungebundenen“ Talente sollen in Zukunft stärker erreicht und an Vereine vermittelt werden. Wie gut dies bisher bereits funktioniert, darüber gibt es noch keine verlässlichen Zahlen. Bekannt ist aber, dass auch aufgrund der Corona-Beschränkungen bei der Premiere noch überwiegend Talentkader-Athleten eingeladen waren, die quasi auf ihr Potenzial hin für eine zukünftige Mitgliedschaft im Landeskader gesichtet wurden. Andere Athleten waren schwer zu erreichen. Die „Vor Ort“-Bewerbung der Veranstaltung fiel den Pandemie-Auflagen zum Opfer.

Der HLV will das Konzept des Scouting Days perspektivisch auf alle Talentstützpunkte übertragen und so dezentralisieren.

Künftig sollen deutlich stärker die lokalen Schulen, aber auch zum Beispiel Flüchtlingsheime involviert werden. Auch zu den Vereinen vor Ort sollen mehr Brücken geschlagen werden, um die Teilnehmer im Anschluss auch in Vereinstrainingsgruppen integrieren zu können. Zudem soll der Scouting Day dezentral werden. Der HLV will nicht allein in Frankfurt sichten. 2023 soll es zwei Veranstaltungen geben, neben einer in Frankfurt eine weitere im Umfeld der Deutschen Meisterschaften in Kassel. Perspektivisch sollen an allen sieben Talentstützpunkten im Bundesland Scouting Days etabliert werden, also in Hessen-Nord (mit Kassel, Bad Sooden-Allendorf), Gießen/Wetzlar, Wiesbaden, Frankfurt, Osthessen (u.a. Fulda), Darmstadt/Groß-Gerau und Südhessen (Bensheim). Dabei setzt der Verband auf die ansässigen Leistungssporttreibenden Vereine und die im Land verteilten Lehrertrainer. Sie sollen in gewisser Weise das Konzept „in das Land tragen“.

SCOUTING DAY

75 JAHRE
HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

HLBRS
Hessischer Leichtathletik-Verband
Hessischer Leichtathletik-Verband

Video
Scouting Day 2021

Wir suchen die CHAMPS von morgen. **Komm vorbei und erlebe einen Tag voller sportlicher Action!**

MIT EMPFANG DER EM- UND WM-STARS AUS 2022

WER? Jugendliche im Alter von 11–14 Jahren
WANN? Sonntag, 25.9.2022, Start 10 Uhr, Ende ca. 17 Uhr
WO? Bundesstützpunkt Leichtathletik, Hahnstr. 75, 60528 Frankfurt
WIE? Anmeldung erforderlich bis 14.9.2022 **INFOS/ANMELDUNG** www.hlv.de

LOTTO hummel Scheck-AM-Center #BEACTIVE Rosbacher newline SPORTLAND HESSEN

Plakat vom Scouting Day 2022: In der Werbung hat der Hessische Leichtathletik-Verband die Elemente Sichtung und Event hervorgehoben, betont die Suche nach „Champs“ ebenso wie das Erlebnis durch „sportliche Action“.

11

leichtathletiktraining

DLV Die Lehre der Leichtathletik

Sportspezifische Ernährung Mit dem Essen das Training unterstützen

Alle in Bewegung Trainingsformen mit viel Action

Junge Talente vor Ort finden
Ideen aus Leverkusen, Hamburg, Berlin und Frankfurt

**MIT 6 RICHTIGEN
INS NEUE JAHR
STARTEN !**

**Ab sechs Exemplare
leichtathletiktraining:
pro Ausgabe 20% Rabatt.**

Trainerfortbildung, die sich lohnt!

Infos: 0251/23005-16

oder abo2@philippka.de

In Berlin soll Talentsichtung verstetigt werden



Autor: André Niklaus

Berlin, das ist aus Leichtathletik-Sicht die Stadt der Weltrekorde von Usain Bolt und Eliud Kipchoge. Das sind das Brandenburger Tor und die blaue Bahn im Olympiastadion mit den damit verbundenen Erinnerungen an große Sportmomente bei Welt- und Europameisterschaften sowie jährlich beim ISTAF und Marathon. Berlin ist Heimat von Aushängeschildern wie Christoph und Robert Harting und Catharina Granz sowie Wahlheimat vieler deutscher Spitzenathleten. Berlin hat so viele leistungssporttreibende Leichtathletikvereine auf engem Raum wie wenige andere Regionen Deutschlands. Zusammengefasst: Berlin hat Potenzial. Dieses gilt es, in Zukunft noch besser zu nutzen. Dabei steht die Hauptstadt vor den gleichen Herausforderungen wie auch andere Orte Deutschlands. Wie man diesen begegnen will, beschreibt der gebürtige Berliner, Bundesstützpunktleiter und ehemalige Spitzenmehrkämpfer André Niklaus.

Kinderleichtathletik Aufbautraining
 Grundlagentraining Leistungstraining

Foto: IMAGO / Camera 4



Beim Programm „Berlin hat Talent“ werden in den 3. Klassen Berlins für alle Sportarten Stars von morgen gesucht.

Einführung

Wie findet ein Talent in einen Leichtathletikverein? Fragt man bei den Sportlern oder ihren Trainer nach, die aktuell oder in der jüngeren Vergangenheit mit ihren Erfolgen auf sich aufmerksam gemacht haben, stellt man fest: Viel zu häufig war letzten Endes der Zufall im Spiel. Das ist in jedem individuellen Fall erfreulich, bedeutet aber gleichzeitig, dass diese Art der „Talentsichtung“ nicht reproduzierbar ist. Wenn verlässlich sportbegeisterte Kinder und Jugendliche in die Leichtathletik finden sollen, braucht es Konzepte, die dauerhaft funktionieren.

Zu oft ist noch der Zufall im Spiel, wenn eine Sichtung oder erfolgreiche Talentvermittlung gelingt.

Einige davon existieren. In Berlin gibt es z. B. das Programm „Berlin hat Talent“ des Landessportbundes. Hierbei werden die motorischen Fähigkeiten von Berliner Kindern der 3. Klassen durch den sogenannten Deutschen Motorik-Test (DMT) ermittelt. Dieser beinhaltet einen sechsminütigen Lauf, einen Sprint über 20 Meter, Sit-ups, Balancieren rückwärts, Liegestütz, Rumpfbeuge, seitliches Hin- und Herspringen sowie Standweitsprung. Im Test werden sowohl Talente ermittelt und zu sogenannten Talentiaden eingeladen als auch Kinder mit motorischem Förderbedarf, die Einladungen zu Bewegungsfördergruppen erhalten.

Alle Teilnehmer von „Berlin hat Talent“ bekommen einen Gutschein, den sie bei Partner-Sportvereinen einlösen können, um dort drei Monate lang kostenlos trainieren zu dürfen. Die Vereine werden dafür vom Landessportbund Berlin finanziell bezuschusst. Bei den Talentiaden geht es insbesondere darum, die passende Sportart für die Talente zu finden. Die Verbände können ihre Sportarten dort vorstellen und präsentieren sowie mit Trainern sichten und Kinder bzw. ihre Eltern ansprechen. Auch sportartspezifisch gibt es in der Berliner Leichtathletik Möglichkeiten, um an Schulen

zu sichten. So finden beispielsweise in den Bezirken regelmäßig Schulwettkämpfe statt. Darüber hinaus gibt es eine Crosslaufserie und nicht zu vergessen *Jugend trainiert für Olympia*.

All diese Programme haben insbesondere mit Blick auf die Leichtathletik jedoch zwei limitierende Faktoren. Zum einen erreicht man stets nur die Schulen, in denen es Ansprechpartner gibt, die sich schulseitig um die Umsetzung kümmern. Einige Schulen sind regelmäßig bei den genannten Veranstaltungen dabei, zu anderen fehlt eine Verbindung. Zum anderen ist der Erstkontakt mit den potenziellen künftigen Vereinsmitgliedern sehr entscheidend. Hier geht es nicht nur darum, Talente zu erkennen, sondern auch passend zu adressieren.

Neues Rollenbild

Das bedeutet, dass wir das Rollenverständnis der an der Sichtung beteiligten Trainer überdenken müssen. Gerade bei Multisport-Maßnahmen gibt es Sportarten, denen es leichter fällt zu begeistern als der Leichtathletik. Hier gilt es zum einen, gut zu überlegen, wie man die Leichtathletik präsentiert, aber auch: wer sie präsentiert. Das muss nicht zwingend der Übungsleiter sein, der es auch regelmäßig auf den Platz schafft, um das Training zu leiten, sondern vor allem jemand, der begeistern, sozusagen „verkaufen“ kann. Gesucht sind Charaktere, die spürbar für die Leichtathletik brennen. Das können in vielen Fällen auch ältere Athleten sein.

Wir müssen akzeptieren, dass dies eine eigenständige, legitime Aufgabe ist. Die liegt nicht jedem im Naturell und das ist auch niemandem übel zu nehmen. Deshalb ist eine Aufgabenverteilung sinnvoll. Doch auch die Trainer, die sich eher schwertun, auf Fremde zuzugehen, sollten lernen und womöglich im Bereich der Lehre auch dafür sensibilisiert werden, potenzielle Talente angemessen anzusprechen. Selbst wenn jeder ein- oder zweimal mehr pro Jahr „über seinen Schatten“ springt und Personen anspricht, die im Alltag durch sportliches Talent, etwa durch Bewegungsreichtum oder

»

Schwerpunkt: Nachwuchsgewinnung

Körperbau, auffallen, hat das in der Summe schon einen spürbaren Effekt. Dies lässt sich natürlich nicht „von oben“ anordnen. Gerade den positiven Erstkontakt mit der Leichtathletik bei Talentfesten gilt es, durch personelle Unterstützung und Wissenstransfer gemeinsam abzusichern und keinen Verein oder Landesverband damit alleine zu lassen. DLV, Bundesstützpunkt, Landesverband und Vereine müssen hier näher zueinander rücken und sich gegenseitig unterstützen. Gut abgestimmt würde für jede Partei dabei der finanzielle wie personelle Aufwand überschaubar bleiben, der gemeinsame Ertrag aber womöglich groß sein.

Community-Building

Generell sollte es der Leichtathletik besser gelingen, auch durch ihre Werte für sich zu werben. Die Werte sind dabei nicht allein „schneller, höher, weiter“. Trainer sollten sich fragen, was sie einem Kind antworten, das versucht, sich zu entscheiden, ob es Leichtathletik oder Fußball im Verein machen möchte.

Wenn es Trainern in zwei Sätzen gelingt, das Feuer zu entfachen, wäre es wunderbar. Die Gesellschaft ist schneller geworden, die Informationsdichte noch höher und ein, zwei zündende Sätze bleiben vielleicht länger im Gedächtnis als ein kleiner Vortrag zum Athleten, wie gut er doch sei und welche Potenziale in ihm schlummern. Mögliche Antworten könnten hier sein: Du allein bist für den Erfolg verantwortlich. Es gibt mehr nationale und internationale Wettkämpfe und eine vielseitige Ausbildung, zudem ist Leichtathletik eine olympische Kernsportart. Hinzu kommen Soft Skills, die Athleten später im Leben helfen, beispielsweise Zeitmanagement, Priorisierung oder das Miteinander mit Konkurrenten. Vieles, was Leichtathleten im Sport lernen, wird ihnen erst klar, wenn sie schon längst nicht mehr aktiv sind. Diese positiven Erlebnisse gilt es zu transportieren.

Viele Jugendliche der sogenannten „Generation Z“ suchen Gemeinschaft und Communities. Vielen Vereinen gelingt es aber nur schwer, das zu leisten. Dabei muss Gemeinschaft nicht zwingend etwas kosten. Vereine könnten mitunter Vorteile bei Partnern mit der Mitgliedschaft verbinden oder Anlaufstelle für Praktika oder auch Freiwillige Soziale Jahre sein und so das Zugehörigkeitsgefühl steigern. Außersportliche Maßnahmen sind eine weitere Möglichkeit.

Bei all diesen Elementen des Community-Building gilt das Gleiche wie bei der initialen Sichtung: Jeder Akteur für sich stößt schnell an Grenzen. Deshalb sollte man überlegen, wie man sich unterstützen kann. Seitens des Stützpunktes ist es beispielsweise denkbar, disziplinübergreifende Treffen und Fortbildungen zu initiieren. Dies ermöglicht Athleten unterschiedlicher Vereine und Disziplinen, ihre gemeinsame Identität zu finden, und stiftet ein Zugehörigkeitsgefühl. Nach ihrer Karriere, wie erfolgreich sie auch war, sollen die Sportler auf die Zeit zurückblicken und sie als eine gute Zeit in Erinnerung haben. Nicht etwaige Mühen und Anstrengungen aus harten Trainingseinheiten oder Entbehrungen sollen im Vordergrund stehen, sondern die schönen Momente. Im besten Fall kommen die Akteure dann sogar zu dem Schluss, dass sie dem Sport etwas „zurückgeben wollen“ und entscheiden sich für ein ehrenamtliches oder berufliches Engagement im Sport.

Lehrer enger anbinden

Wie bereits beschrieben, sind viele Sichtsungsmaßnahmen wesentlich davon abhängig, ob in den Schulen Lehrer eine Affinität zu solchen Maßnahmen allgemein oder zur Leichtathletik im Speziellen haben. Ein Ziel der Sichtungen an den Schulen soll es daher künftig wieder sein, die Sportlehrer und Schulen stärker an die Leichtathletik zu binden. Auch ohne spezielle Wettkämpfe sollte es so

Foto: IMAGO / Metodi Popow



Im Umfeld des Bundesfinals von „Jugend trainiert“ oder zuletzt während der „Finals“ veranstaltet der Landes-sportbund Familienfeste, bei denen sich die Sportarten, meist über die Landesverbände, mit Ständen und Mitmachangeboten präsentieren können.

gelingen, dass – falls ein Talent auftaucht – die Schule über gute Verbindungen zu Leichtathletikvereinen oder -trainern verfügt, um es zu vermitteln. Dazu muss die Leichtathletik nicht nur bei den potenziellen Talenten Werbung für sich machen, sondern auch bei den Lehrern als Multiplikatoren. Hierfür ist Vernetzung entscheidend. Diese setzt bereits in der Ausbildung der Lehrer an. Früher war es üblich, dass angehende Sportlehrer praktische Arbeit in Sportvereinen leisteten. Dadurch gab es eine engere Verbindung zwischen Schulen und Vereinen. Dies ist seit der Umstellung auf das Bachelor-Master-System an den Universitäten ein Stück weit verloren gegangen. Nun gilt es, diese Brücken wieder zu schlagen. Nötig sind eine Handvoll Vereine, die Kooperationen mit Universitäten anbieten. Angehende Sportlehrer können an der Seite erfahrener Trainer im Verein mitwirken und so professionelles Wissen über die Leichtathletik erlangen. Dieses hilft ihnen im Studium und später im Beruf, die Leichtathletik gut zu vermitteln. Viele Sportlehrer sind aber auch in anderen Sportarten als Übungsleiter aktiv. Auch hierfür kann die Leichtathletik ihnen wertvolles Wissen vermitteln. Andere angehende Lehrer haben vielleicht keine „sportliche Heimat“. Wenn einige von ihnen über die erste Zusammenarbeit bleiben und sich für einen Verbleib als Co-Trainer oder perspektivisch als Betreuer einer eigenen Gruppe im Verein entscheiden würden, wäre das ein weiterer, enormer Gewinn. So würden sowohl zusätzliche Kräfte gewonnen werden als auch Schnittstellen zu den Schulen entstehen. Entsprechende Angebote könnten auch Lehrern gemacht werden, die bereits im Dienst sind.

Der organisierte Sport darf Lehrer nicht nur als Talentvermittler ansehen, sondern muss ihnen seinerseits einen Mehrwert für ihre Tätigkeit bieten.

Gerade in einem Ballungsraum wie Berlin könnte das einen spürbaren Effekt erzielen: Über die Jahre wäre es möglich, so ein Netzwerk von 30 oder mehr Lehrern quer über die Hauptstadt verteilt zu schaffen. Ein solches Netzwerk würde es auch ermöglichen, den lokalen Vereinen etwas an die Hand zu geben, allen voran Ansprechpartner an den lokalen Schulen.

Mehr Übungsleiter

Gelingt es, die Talentsichtung durch eine stärkere Präsenz bei den bestehenden Maßnahmen und eine engere Anbindung an die Schulen zu maximieren und zu verstetigen, stehen die Berliner Vereine weiter vor einer Herausforderung, die auch an anderen Orten bekannt ist. Tatsächlich besteht in Berlin nämlich gar nicht das Problem fehlender (junger) Mitglieder in den Vereinen. Es gibt zum Teil bei den jungen Altersklassen Wartelisten von bis zu 60 Kindern pro Verein. Der Mangel an Übungsleitern und bisweilen Sportstätten ist der limitierende Faktor! Bedeutet im Klartext: Wenn durch besondere Sichtsmaßnahmen nun noch eine überdurchschnittliche Anmeldequote auf die Vereine zukäme, würden die Wartelisten nur noch größer oder die Gruppen extrem groß.

Dies ist oft auch ein Grund, weshalb Vereine sich zurückhalten, wenn es darum geht, auf potenzielle Talente zuzugehen oder diese außerhalb des Vereins zu suchen. In vielen Vereinen wäre sogar die Finanzierung zusätzlicher Trainer und Übungsleiter möglich.

Abgesehen davon, würden mit zusätzlichen Mitgliedern auch weitere Einnahmen generiert, die Wachstum erlaubten. Meist ist das Hindernis jedoch, dass sich schlichtweg nicht genügend Personen finden, die sich eine ehrenamtliche und nur mit einer kleinen Übungsleiterpauschale honorierte Tätigkeit im Verein vorstellen können.

An Berliner Sportschulen läuft deshalb aktuell ein neues Programm an. Hierbei können Schülerinnen und Schüler im Rahmen ihrer Schulzeit eine C-Lizenzausbildung bestreiten. Damit soll auch ausscheidenden Sportlern ein Weg eröffnet werden, trotz fehlender Perspektive im Leistungssport ein Teil der Leichtathletikszene zu bleiben. Damit dies gelingt, wird das bereits erwähnte Community-Building jedoch entscheidend sein. Potenziellen Trainern müssen zusätzliche Mehrwerte aufgezeigt werden.

Das Programm startet gerade, sodass sich über die Erfolge bislang nur spekulieren lässt. Natürlich besteht die Gefahr, dass Schüler das Angebot mitnehmen, ohne dauerhaft etwas zurückzugeben. Das Potenzial auf der anderen Seite ist groß. Die Ausbildung beginnt in der Oberstufe. Ziel muss es sein, dass, wenn die Schüler sich für ein Studium vor Ort entscheiden, was in Berlin dank eines umfassenden Studienangebots möglich ist, sie weiter als Trainer aktiv bleiben. Im besten Fall können sie sich mit der Übungsleiterpauschale etwas dazu verdienen und empfinden an dieser Tätigkeit mehr Spaß und Erfüllung als an einem klassischen Studentenjob. Schafft man es so, zumindest für die verbleibende Schulzeit und das Studium Jungtrainer an einen Verein zu binden, reden wir von vier oder mehr Jahren – theoretisch genug Zeit, um ein Talent von der Kinderleichtathletik bis in die Jugend zu begleiten und so aktiv an einer Karriere mitzuwirken.

Fazit

Der Gewinnung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern kommt eine entscheidende Rolle in allen Herausforderungen zu. Viele Maßnahmen, ob explizit angelegte Sichtungen oder auch formlose Netzwerktreffen mit anderen Akteuren wie Verbänden oder Schulen, fallen oft hintenüber, weil die Beteiligten mit dem Tagesgeschäft bereits ausgelastet sind. Vieles lässt sich durch eine bessere Vernetzung der bestehenden Akteure abfedern. Letztlich wird es aber nicht ohne zusätzliche, frische Kräfte gehen.

Das Gute ist, dass viele der einzelnen Herausforderungen gemeinsame Lösungen haben. Oft kann man sozusagen mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen. Community-Building macht die Leichtathletik attraktiver für Trainer wie auch Athleten. Austausch zwischen Lehrern und Trainern sorgt für neue Kontakte und erleichtert die Ausbildung.

Ein erster Schritt kann – vielleicht: muss – es deshalb sein, bei Wettkämpfen, Fortbildungen und Sichtungen aufeinander zuzugehen und untereinander vielleicht einfach mal die Handnummern auszutauschen und im Anschluss nicht die Scheu zu haben, auch mal anzurufen. Aus den vielen kleinen Zufällen, wo jemand jemanden kennt und so für ein sportbegeistertes Kind den Weg in die passende Trainingsgruppe und zum passenden Trainer ebnet, können so feste Netzwerke entstehen, die den Zufall in ein dauerhaft und vor allem konstant funktionierendes System verwandelt können.

Athleten in Bewegung halten

Foto: Claus Habermann



Autor: Klaus Oltmanns

Kinderleichtathletik ■ Aufbautraining □
Grundlagentraining ■ Leistungstraining □

Ein gutes Training soll herausfordernd sein und Spaß machen. Dies gelingt dann am besten, wenn die Bewegungszeit innerhalb einer Einheit möglichst hoch ist. Denkbar ist es sogar, alle Sportler die gesamte Zeit über in unterschiedlichen Intensitäten in Aktion zu halten. Das kommt dem Bewegungsdrang junger Menschen entgegen und sorgt gleichzeitig dafür, dass im Training

kein Leerlauf entsteht, bei dem Langeweile aufkommen könnte. Trainerinnen und Trainer müssen ihre Übungsstunden dafür aber entsprechend organisieren. Klaus Oltmanns stellt den Grundsatz „Alle immer in Bewegung“ vor und beschreibt Organisationsformen und konkrete Übungsbeispiele, mit denen er umgesetzt werden kann.

Einführung

Es ist zwar schon sehr lange her, aber ich hatte das Glück, bereits in den ersten Semestern meines Sportstudiums einen Hochschullehrer zu erleben, der nicht nur ein Theoretiker oder Wissenschaftler war, sondern vor allem auch auf ein profundes Erfahrungswissen von der unterrichtspraktischen „Front“ zurückgreifen konnte. Bis heute ist mir sein wichtigster Leitsatz immer noch präsent: In jeder Sportstunde sind alle Teilnehmer immer in Bewegung!

Ich finde, dass diese Leitlinie bis heute ihre Bedeutung behalten hat, auch im Verein, erst recht in allen Trainingseinheiten mit Kindern, jungen Heranwachsenden, Einsteigern und breit interessierten Sportlern. Oft ist jedoch zu beobachten, dass längst nicht jede Trainingseinheit diesen Grundsatz in der Praxis einhält. Dabei ist es sinnvoll, ständig in Bewegung zu bleiben, weil

- > es dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern und jungen Menschen entgegenkommt. Nicht ohne Grund ist gerade der aktuelle Rahmentrainingsplan „Kinderleichtathletik“ voll entsprechender Anleitungen, genauso wie die „Spieleleichtathletik“ als eine seiner Stammideen und „Vorläufer“.
- > so die Trainingszeit bestens (ökonomisch) genutzt wird. Das gilt auch und gerade bei allen „schnellen“ und „koordinativen“ Inhalten. In den jungen Zielgruppen stehen die genannten Motivlagen (Bewegungsdrang) und im Sinne des Lerntrainings ausreichend hohe Wiederholungszahlungen im Vordergrund, während klassische Prinzipien der Trainingslehre wie passende (bis vollständige) Erholungszeiten nach intensiven und schnellen Belastungen oder Lernprozessen (Technik) sich erst im langfristigen Verlauf des Entwicklungsweges ausprägen. Je jünger die Sportler, desto kürzer und abwechselnder (koordinative Vielfalt vor Technikverfeinerung) sind die Belastungen, die jedoch (noch) keine „langen“ Unterbrechungen (sprich: Bewegungspausen) begründen.
- > ein derart gestaltetes Training nicht nur sportlichen Anforderungen entspricht, sondern auch dem Sport (und damit auch der Leichtathletik) im Sinne gesellschaftlicher Anforderungen und Erwartungen gut zu Gesichte steht: Zur Zeit mahnt die Weltgesundheitsorganisation, dass sich weltweit die Bevölkerung unter gesundheitlichem Blickwinkel regelmäßig deutlich zu wenig bewegt.

Eine Nachwuchs-Trainingseinheit gewöhnlicher Dauer von rund 60 Minuten netto (also ohne Umziehen, Belegungswechsel etc.), die dem Grundsatz „alle immer in Bewegung“ folgt, könnte für diesen einen Tag der Woche dem Mindeststandard der WHO-Empfehlung genügen (s. Info 1). Im Vergleich dazu hätte eine Trainingseinheit mit ausgeprägten, wenn auch ggf. trainingswissenschaftlich begründeten, „Pausen“ bei intensiven Belastungen „nur“ den Ergänzungsanteil der WHO erfüllt. Wenn wir als Trainerinnen und Trainer zumindest in unserem Einflussbereich durch Immer-in-Bewegung-Trainings den WHO-Mindeststandard für Gesundheit erfüllen, besitzen wir ein gutes Argument für gesellschaftliche Anerkennung oder Förderung, ohne unsere unmittelbar sportliche Zielstellung zu verleugnen. Wiederholte Trainingsstunden unterhalb der gesundheitlichen Mindestanforderungen wären dagegen keine gute Außendarstellung. Auch angesichts von Hallenschließungen oder vermindertem Heizen als Folgen der aktuellen politisch-wirt-

„Bewegte Lebensweise“

Die WHO definiert als Mindeststandard für eine gesundheitsunterstützende, „bewegte“ Lebensweise zum Einen täglich moderate bis intensive körperliche Aktivitäten über aufsummiert ca. 60 Minuten (ohne Pausen) für den Kreislauf sowie ca. dreimal wöchentlich sportliche bzw. körperliche Aktivitäten mit einer höheren Intensität (z.B. „Krafttraining“) für Reize für Muskeln, Sehnen, Knochen.

schaftlichen Lage kann das „Immer in Bewegung“-Prinzip eine hilfreiche Leitlinie werden, Trainings auch in kühleren Hallen noch machbar zu machen (und gegenüber besorgten Eltern zu verteidigen) oder Übungseinheiten zumindest begrenzt selbst im Winter und in der Übergangszeit nach draußen zu verlagern, wenn die sonstigen Bedingungen, wie Gelände, Licht, Tageszeit (Wochenende) das zulassen.

Umsetzung im Ausdauertraining

Die trainingspraktische Umsetzung dieser Leitlinie ist nicht allein durch die Auswahl von Inhalten und Belastungsstrukturen zu erreichen, sondern braucht dazu vor allem auch passende Organisations-, Ablauf- und Betriebsformen bei der Planung und Durchführung der Trainingsstunden.

„Immer in Bewegung“ ist nicht gleichbedeutend mit Dauerlauf. Mit dem Prinzip können sowohl Ausdauerathleten als auch Nicht-Läufer sinnvolle Trainingsreize erfahren.

Im Training für Laufdisziplinen scheint der Hinweis auf das Prinzip, in der Trainingseinheit ständig in Bewegung zu sein, beinahe trivial, sind doch viele Inhalte klassisch über die Bewegungsdauer angelegt. Deshalb sollen nur wenige ergänzende Anregungen für das ausdauerorientierte Training (im Sinne der allgemeinen Grundlagenausdauer) aufgeführt werden:

Es müssen nicht immer klassische „Runden“-Läufe sein. Gerade Ausdauerläufe für Nichtläufer finden auch auf kleiner Fläche, sei es in einer normalen Sporthalle oder als Wintereinheit draußen auf einem Kleinfeld, einem Schulhof etc. statt. Durch einen „Sternlauf“ statt Rundlauf ergeben sich dennoch längere Laufwege mittels geschickterer Raumnutzung, selbst bei sehr kleinen Räumen. In die Laufbelastungen eingebaute kleine Übungen bieten für Nichtläufer motivierende Anreize, für Ausdauerathleten ergänzen diese allgemein-athletische Reize.

Umsetzung in anderen Übungsformen

Auch bei der Durchführung und Anwendung vieler anderer Körperübungen stehen durchaus bewährte Organisations-, Ablauf- und Betriebsformen zur Verfügung, die alle Sportler in Bewegung halten können. Ein Beispiel sind Körperübungen (z. B. athletische

»

Foto: Michael Wilms



Bei Staffelrennen müssen Trainer darauf achten, dass die Pausen für diejenigen, die gerade nicht laufen, nicht zu lang(weilig) werden.

Übungen) in freier Aufstellung aller Sportler im Raum als Einzelübung, ggf. auch als Partnerübung, Kreis- oder Circuittrainings usw., auch manche Varianten von Riegenbetrieb.

Diese sind aber stets genauer zu betrachten. Partnerübung bedeutet oft auch, dass einer der Partner zumindest zeitweilig nicht aktiv ist. Kreistraining kann sich je nach Verhältnis zwischen Belastungs- und Pausenzeiten deutlich von einer andauernden Aktivität entfernen. Bei Riegenbetrieb (oder auch Endlosstaffeln) kann es je nach Gruppengröße lange dauern, bis der einzelne Sportler wieder eine Aktivität durchführt. All dies mag trainingswissenschaftlich gut begründet sein, entfernt sich aber möglicherweise vom Anspruch an die Bewegungszeit. Wichtig ist also, eine ausgewogene und gleichermaßen zielorientierte Balance herzustellen und im Auge zu behalten. Bei Partnerübungen kann dies bedeuten, einen zügigen, regelmäßigen Rollentausch anzustreben.

Für Nachwuchsleichtathleten: Schnelligkeit beachten

Für ein langfristig angelegtes Nachwuchstraining ist sportartenübergreifend seit langem Konsens, dass zwar einerseits eine allgemeine Grundlagenausdauer – auch aus gesundheitlichen Gründen – zur Ausbildung dazu gehört, andererseits aber eine frühzeitige Schwerpunktlegung darauf weder notwendig noch sinnvoll ist. Insbesondere sind deutliche laktazide Belastungen erst in späteren Entwicklungsstadien nach langfristiger Vorbereitung angebracht. Schnelligkeitsorientierte und insofern intensivere Entwicklungsreize (weitgehend alaktazid) sind dagegen frühzeitig sinnvoll und langfristig nötig. Zunehmend werden vorliegende Erkenntnisse und Erfahrungen anerkannt, dass auch im jüngeren Alter nicht nur klassische volumenorientierte Trainingsbelastungen eine grundlegende Ausdauer entwickeln können, sondern eben auch über eine

Aufsummierung kurzer, intensiverer aber noch alaktazider Belastungen (mit zeitlich sehr kurzen Wechseln) erreichbar sind. Dies kommt sowohl den Anforderungen der Leichtathletik (Schnelligkeitsentwicklung als früher Schwerpunkt) wie dem alterstypischen Bewegungsdrang entgegen. Trainingsangebote nach dem Motto dieses Beitrages – stets in Bewegung – helfen, dies praktisch umzusetzen.

Ein Ansatz: Intermittierendes Training

Eine Trainingsform, die die genannten Merkmale berücksichtigt und umsetzt, wird als „Intermittierendes Training“ bezeichnet. Es wird gern im Training vieler Sportsportarten genutzt, weil es dort dem alternierenden Belastungsverlauf ähnelt und darüber hinaus die Komplexität aus Schnelligkeit, Athletik, Koordination und Ausdauer aufgreifen kann. Es ist aber auch für Nichtsportsportler ein attraktives, abwechslungsreiches Training zur allgemeinen Ausdauerschulung.

Nach z. B. Hunziker (2005) oder Hegner et.al. (2007 ff.) werden bei der intermittierenden (= „zeitweilig aussetzend“) Trainingsform kurze, intensive Übungen vielfach nacheinander über mehrere Minuten ausgeführt. Auf jede Ausführung folgt eine kurze Pause. Die einzelnen Übungen können beispielsweise technischer/koordinativer, konditioneller/athletischer oder sogar (in den Sportsportarten) taktischer Natur sein. Auch eine Kombination daraus ist denkbar. Die Durchführung der Einzelübungen erfolgt weitgehend alaktazid bzw. zumindest ohne deutlichen summierten Anstieg des Laktatspiegels.

Im Unterschied und Vergleich zum Intervalltraining nach bekannter Begrifflichkeit ist Folgendes zu beachten bzw. zu beobachten:

> Der Fokus liegt auf der Qualität jeder einzelnen Bewegungsaus-

führung (= Bewegungsmerkmale, Geschwindigkeit, je nach Aufgabe).

- > Einzelbelastungen (hohe Intensität) wie auch Pausenzeiten (niedrige Intensität) sind deutlich kürzer. Es gibt schnelle, ständige Wechsel, wohingegen beim Intervalltraining in bestimmten Varianten auch längere Pausen möglich sind. Dort sind die Pausen eher unvollständig („lohnend“).
- > Intermittierende Trainingsformen sind kein klassisches Ausdauertraining, sondern ein Qualitätstraining mit ausdauerndem Effekt (mit Ansprechen eines weiteren Faktors, wie Bewegungskoordination, Geschwindigkeit etc.).
- > Insofern ist eine breitere, komplexere Wirkung möglich.
- > Intermittierendes Training findet ohne Übersäuerung oder zumindest ohne starke Aufsummierung des Laktatspiegels statt.
- > Die Sauerstoffaufnahme bleibt intermittierend auch in der Erholungsphase hoch, wohingegen sie beim Intervalltraining bei einer längeren Pause deutlich sinkt.

Praktische Beispiele, Umsetzungen, Anregungen

Die Ausführungen zum intermittierenden Training legen bereits einen gewissen zeitlichen Gestaltungsrahmen nahe, der situativ für die jeweilige Trainingssituation und Sportlergruppe weiter gefüllt werden muss. Grundsätzlich ist aber stets der **Vorrang der Ausführungsqualität** zu beachten.

Typische Anordnungen sehen dabei wie folgt aus: Es gibt Abfolgen aus intensiver Belastung von ca. drei bis sechs Sekunden (oder kürzer) und ca. 20 bis 30 Sekunden Pause. Diese werden vielfach wiederholt bis zu einer Gesamtdauer von 10 bis 30 Minuten je nach Leistungsstand der Aktiven und Ziel der Einheit.

Bei Leichtathleten wären solchen Abfolgen bei schnellen Übungen

gut geeignet, tendenziell jedoch in einem eher kürzeren Gesamtblock. Bei Spilsportarten oder im allgemeineren Training können die Folgen auch gut aus 8 bis 10 Sekunden Belastung und 20 bis maximal 40 Sekunden z. B. Traben als Pause bestehen. Hier würden zwei bis drei Blöcke von 6 bis 15 Minuten Gesamtzeit mit jeweils einigen Minuten Pause zwischen den Blöcken bestritten. Für eine gesamte Trainingseinheit können mehrere Blöcke, auch aus anderen Bereichen, kombiniert werden.

Spielformen

Spiele sind grundsätzlich ein attraktives, motivierendes Trainingsmittel. Allerdings: Gerade bei den „großen Spielen“ und ihren Vorformen und Ableitungen „funktionieren“ Spiel wie gewünschte körperliche (wie mentale) Bewegungsintensität für alle erst, wenn ein Mindestniveau der Spielfertigkeiten bei allen vorhanden ist. Einige Teilnehmer können oder wollen sich andernfalls nicht ausreichend beteiligen und ziehen sich zeitweilig zurück. Andere dominieren als Solisten. Unter diesem Aspekt abschreckende Beispiele, die viele schon einmal erlebt haben, wären etwa die folgenden:

- > Aus dem Volleyballspiel wird ein Aufschlag-Aufschlagwechsel-Spiel, weil einer gut aufschlägt, die anderen aber nicht annehmen können.
- > Im Basketball punktet der Köhner dauerhaft nach ständigem (egoistischem) Dribbling und mag gar nicht an die „Nichtköhner“ abgeben, während manche andere sich gar nicht mehr anbieten.

Der Weg, alle aus der Gruppe entsprechend zu qualifizieren, sowohl spieltechnisch und taktisch als auch im Hinblick auf kooperativeres Verhalten untereinander, ist zwar sinnvoll, aber auch aufwendig. Im Folgenden zeigen einige Anregungen als Auswahl

Foto: Claus Habermann



Bei vielen Spielen kann mit leicht angepassten Regeln der Spielverlauf so beeinflusst werden, dass alle Akteure stets am Spiel beteiligt und so in Bewegung sind.

»

auf, wie Spielsituationen durch kleine methodische, organisatorische Maßnahmen hilfreich umgestaltet und „ermöglichend“ angepasst werden können. Dies gelingt zum Teil durch ergänzende oder veränderte Regeln.

Auswahl von Tipps und Kniffen:

- > Nicht einfach das „große“ Spiel anwenden (extremes Beispiel: Fußball 11 gegen 11 auf großem Feld), sondern die Aktionsdichte deutlich erhöhen, indem kleine Teams (etwa 3 gegen 3) auf einem kleineren Feld spielen. Bei großen Gruppen bedeutet dies, parallel auf mehreren kleinen Feldern zu spielen.
- > Die Wahrscheinlichkeit von Erfolgserlebnissen (= Tore, Punkte) erhöhen, auch für vermeintlich schwächere Mitspieler. Dies gelingt z. B. durch Überzahlspiele (3 gegen 2 oder sogar 4 gegen 2) oder durch Zusatzregeln, die die Defensive „schwächen“ (z. B. die verteidigende Mannschaft muss die Hände auf dem Rücken halten). Denkbar sind auch z. B. größere Tore/Ziele.
- > Die Punkte-Wertung von der Beteiligung der Teammitglieder abhängig machen: Tore zählen z. B. nur, wenn alle vorher am Ball waren. Oder Punkte zählen mehrfach, je nachdem, wie viele Spieler vorher angepasst wurden. Eine abgewandelte Version ist es, Dribbeln und direkte Rückpässe zu verbieten.
- > Viele Ziele an verschiedenen Stellen einsetzen, z. B. vier Ziele

(Reifen, Matten, kleiner Kasten) im Feld verteilt aufstellen. Der Ball wird innerhalb der Mannschaft zugespielt. Jeder Ball, der auf einem der Ziele abgelegt wird, ergibt einen Punktgewinn, der liegende Ball geht zur anderen Mannschaft über. In diesem Beispiel ist es auch denkbar, mehrere Bälle gleichzeitig im Spiel zu haben.

- > Ein weiteres Beispiel für eine Regeländerung: Ein Fußballspiel auf verteilte kleine Fahnenstangen-Tore ohne Torwart durchführen. Es zählt als Punktgewinn, wenn der Ball durch ein Stangen-Tor zum eigenen Spieler gepasst wird. Tore dürfen dabei auch von der Rückseite bespielt werden.

Fazit

Trainer sollten bei der Planung ihres Training versuchen, möglichst viel Bewegungszeit für die Athleten zu entwickeln. Der Grundsatz „Alle immer in Bewegung“ erfordert es, einige Abfolgen neu zu denken. Oft sind aber nur wenige Anpassungen nötig, um ihn zu verwirklichen und so „Leerlauf“ im Training zu vermeiden. Dafür sollten Übungsleiter je nach Gruppengröße flexibel auf verschiedene Optionen zurückgreifen. Nachfolgend sind noch drei konkrete Beispiele ausgeführt, die auf dem Prinzip beruhen und so in einer Leichtathletik-Übungsstunde zum Einsatz kommen könnten.

Trainingsbeispiel: Hütchenquadrat

Aufbau

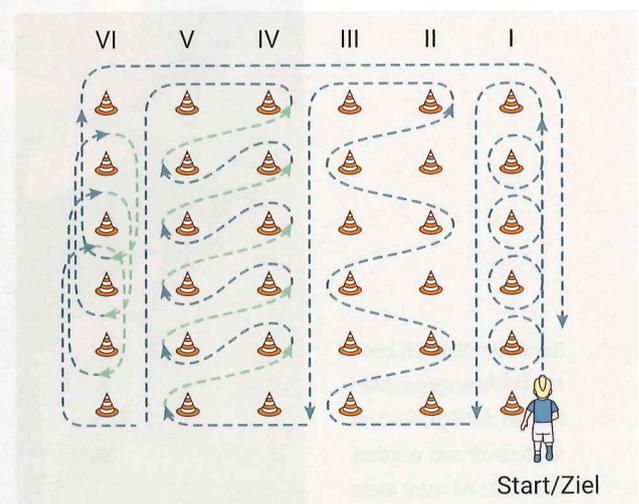
Ein Quadrat mit Markierungshütchen aufbauen, sodass sechs parallele Hütchenbahnen mit je sechs Hütchen entstehen (s. Abbildung). Abstand jeweils 1,5 bis 2 m (längs wie quer). Bei größeren Gruppen mehrere Quadrate aufbauen.

Ablauf

- > Nacheinander die Hütchenbahnen in unterschiedlicher Art schnell durchlaufen.
- > Bahn 1: „Kreiseln“. Start an der rechten Ecke, schnell zum zweiten Hütchen sprinten, dieses mit schnellen, kurzen Schritten umkreisen (Blick immer geradeaus), dann schnell zum nächsten Hütchen und dort ebenfalls „kreiseln“ usw. Nach Absolvieren der Bahn zwischen Bahn 1 und 2 zurückgehen.
- > Bahnen 2 und 3: „Zick-zack-Sidesteps“. An Bahn 2 (rechts) starten und um das linke Hütchen herum (Bahn 3), dann diagonal nach vorn rechts um das nächste Hütchen auf Bahn 2 herum, dann nach schräg links usw. Beachte: Blickrichtung durchgehend geradeaus. Am Ende der Bahn zwischen Bahn 3 und 4 zurückgehen.
- > Bahnen 4 und 5: „Stoßen vorwärts-rückwärts“. Jetzt Blick durchgehend nach links gerichtet. Start rechts auf Bahn 4 vorwärts um das Hütchen auf Bahn 5 herum, rückwärts schräg „zurückstoßen“, um das nächste Hütchen auf Bahn 4 herum, vorwärtsstoßen um das Hütchen von Bahn 5, usw. Am Ende zwischen Bahn 5 und 6 zurückgehen.

Ablauf (Fortsetzung)

- > Bahn 6: „vorwärts-rückwärts“. Start bis zum übernächsten Hütchen und dieses mit der Hand berühren, dann ein Hütchen rückwärts zurück sprinten und dieses berühren, dann wieder zwei Hütchen vorwärts usw. Nach Erreichen des letzten Hütchens in der Reihe langsam um das Quadrat herumgehen bis zum Start.
- > Mehrere Durchgänge nacheinander durchführen, ggf. eine längere Serienpause (z. B. Stadionrunde traben) durchführen lassen.



Trainingsbeispiel: Doppel-Linien-Sprints

Aufbau

Eine Folge von vier „Doppellinien“ auf der Zielgeraden einer regulären Rundbahn dient als Markierung: Die Startlinien bei 110 m und 100 m, die bei 80 m und 75 m, die bei 60 m und 50 m sowie die Linie 10 m vor dem Ziel und die Ziellinie.

Ablauf

- > Begonnen wird an der vorderen Linie der ersten „Doppellinie“ (also 110 m).
- > Von hier Sprint bis zur anderen Linie der ersten „Doppellinie“ (also zu 100 m).
- > Austrudeln, langsam rückwärtsgehen bis zur vorderen Linie (wieder 110 m).
- > Wieder Sprint vorwärts bis zur zugehörigen Doppellinie (also wieder zu 100 m).
- > Langsam traben oder gehen bis zur vorderen Linie der nächsten Doppellinie (also 80 m).
- > Nun gleiches Vorgehen wie zuvor, also einmal Sprint (bis 75 m), rückwärts (bis 80 m), erneuter Sprint (bis 75 m) und gehen oder traben bis zur nächsten Doppellinie, 1. Linie (also 60 m).
- > Fortführen bis zum zweiten Sprint ins Ziel. Dann z. B. Serienpause: Rundbahn traben bis zum 110-m-Start.

Alternativen

Statt Sprints für die intensiven Abschnitte zum Beispiel Sprunglauf oder andere Übungen nutzen.

Beachte

Ein Start sollte immer erst dann erfolgen, wenn die vorherige Läufergruppe bereits an der nachfolgenden Doppellinie seine Übung beginnt. Ansonsten kann jeder Einstieg an beliebiger Stelle der Gesamtrunde erfolgen, sodass eine große Gruppe gut aufgeteilt werden kann und alle gleichzeitig in Bewegung sind.



Foto: Andreas Griebel

Trainingsbeispiel: Platzwechsel mit schnellen Füßen

Aufbau

Auf geeigneter Fläche Reifen unregelmäßig verteilen (für jeden Teilnehmer einen Reifen). Die Abstände zwischen den Reifen sollten je nach Gruppe 6 bis 10 m in allen Richtungen betragen.

Ablauf

- > In jedem Reifen steht ein Sportler.
- > Auf ein Startsignal: Mit schnellen kurzen Schritten drei schnelle Fußkontakte vor den Reifen absolvieren, dann drei Kontakte im Reifen.
- > Anschließend drei Kontakte rückwärts hinter den Reifen und erneut wieder drei im Reifen.
- > Entsprechend nach links und rechts wiederholen.
- > Nach dem letzten Dreierkontakt im Reifen: Den Reifen verlassen und zu einem der anderen laufen: Wenn der frei ist, beginnt hier erneut die Ausführung mit den schnellen Schritten nach vorne, hinten, links und rechts.

Alternativen

- > Statt der Frequenzschritte kleine, schnelle Sprünge (beidfüßig oder einbeinig) ausführen.
- > Statt der Frequenzschritte schnelle Schrittwechselsprünge (ein Fuß ist drinnen, einer draußen) ausführen.
- > Zu wenige Reifen auslegen. Die Sportler, die gerade keinen freien Reifen nutzen können, müssen solange um das Spielfeld laufen.

Beachte

Das Beginnen des Frequenzblocks ist nur erlaubt, wenn der Reifen gerade nicht besetzt ist. Ist er das, muss ein anderer Reifen angelaufen werden.

Pro und contra Berganläufe

Kinderleichtathletik **Aufbautraining**
 Grundlagentraining **Leistungstraining**



Autoren: Benjamin Franke, Andreas Grieb

Berganläufe: Einige Trainerinnen und Trainer schwören auf sie, andere stehen ihnen kritisch gegenüber. Während ihre Fans unter anderem auf Aspekte der Techniks Schulung und Kraftausdauer verweisen, betonen Kritiker mögliche negative Auswirkungen auf den Laufstil und geben zu bedenken, dass die Kraftverteilung auf die Muskulatur nicht identisch mit der im flachen Terrain ist. Auch organisatorisch stellen sich bei Berganläufen bei der Tempo- und Pausengestaltung Herausforderungen, die sich auf der Laufbahn dank vermessener Strecken und Vergleichbarkeit erübrigen. Benjamin Franke und Andreas Grieb, beide A-Trainer Lauf in Hamburg, wägen gemeinsam das Für und Wider von Berganläufen ab und stellen dabei fest, dass es wie bei vielen Einheiten letztlich darauf ankommt, welchen Trainings-schwerpunkt man setzen möchte.

Einführung

Winterzeit, das bedeutet in Deutschland: Cross-Saison. In vielen Verbänden haben bereits die Landesmeisterschaften stattgefunden. Auch die nationalen Highlights wie Pforzheim, Darmstadt und die Deutschen Meisterschaften sind absolviert. Nicht selten trennte sich bei diesen Läufen an den Bergan- sowie Bergabpassagen die Spreu vom Weizen. Viele Trainerinnen und Trainer haben ihre Schützlinge zuvor bewusst im Gelände und an Hügeln trainieren lassen, um besser auf die Anforderungen in Crossläufen vorbereitet zu sein. Bei anderen mag nach den bisherigen Wettkämpfen der Plan entstanden sein, nun für die ausstehenden Crossläufe nachzujustieren oder ganz grundsätzlich mögliche Kraftdefizite durch Berganläufe auszugleichen. Viele Trainingsgruppen nutzen Berganläufe ohnehin in ihrem Training auch ohne direkten Wettkampfbezug.

Profilierte Dauerläufe und Berganläufe kommen bei vielen Athleten in der Vorbereitung auf Crosswettkämpfe auf den Trainingsplan. Aber auch ohne Wettkampfbezug bieten sie einen Mehrwert.

Dieser Beitrag soll einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten geben und zugleich vor Tücken warnen, die mit Einheiten im Gelände verbunden sind. Letztlich gilt für Berganläufe das gleiche wie für Tempoläufe auf der Bahn: Sie sind kein Selbstzweck, sondern sollen vorab zu definierende Trainingsreize erzeugen. Trainer müssen sich daher zuvor intensiv Gedanken machen, was sie trainieren wollen und ob der Berg das dazu passende Trainingsmittel ist.

Unterschiede zu normalen Tempoläufen

Grundsätzlich muss festgehalten werden, dass Berganläufe nicht gleich Berganläufe sind. Sie können in vielen Varianten vorkommen und unterscheiden sich zunächst einmal in Aspekten, die auch für Tempoläufe auf der Bahn gelten. Zu nennen wären hier in erster Linie:

- > Distanz (kurze Sprints, kurze oder mittlere Tempoläufe, lange Tempoläufe)
- > Intensität (Betonung auf Schnelligkeits- oder Wettkampfausdauer, $VO_2\text{max}$ oder Schwelle)
- > Pausengestaltung (i.d.R. in Verbindung mit der Intensität zu betrachten)
- > Anzahl der Wiederholungen / Gesamtumfang

Bei Berganläufen kommen weitere Faktoren hinzu, die den Charakter der Einheit maßgeblich beeinflussen:

- > Steigungswinkel
- > Verlauf der Steigung (konstant oder z. B. steiler werdend)
- > Beschaffenheit des Untergrunds (Asphalt, befestigte Wege, Gelände, Tartan)

Der Winkel der Steigung beeinflusst logischerweise unmittelbar die Intensität der Läufe und die mögliche Laufgeschwindigkeit – aber auch die Lauftechnik (siehe Bildreihe auf S. 30). Starke Steigungen eignen sich daher eher für kurze, intensive Intervalle, während geringere Winkel auch längere Läufe möglich machen. In der Regel empfehlen sich Winkel von maximal 12 bis 14 Grad für intensive Läufe und einstellige Winkelgrade als moderate Steigung.

Bergabläufe

Das Gegenstück zu Berganläufen sind Bergabläufe. Bei ihnen ist noch mehr Vorsicht geboten. Bergabläufe sind in aller Regel anspruchsvolle Einheiten, weil die Läufer künstlich beschleunigt werden und so höhere Geschwindigkeiten erzielen als gewöhnlich. Dies beansprucht die Sportler in der Muskulatur und neural enorm, selbst wenn die Läufe scheinbar aufgrund der Unterstützung einfacher fallen.

Zu bedenken ist ferner, dass die Schrittlänge sich vergrößert und die Stoßwirkungen auf den gesamten Körper erhöht sind. Gerade in der Erschöpfung fällt es Athleten zudem schwer, technisch sauber zu laufen.

Aus diesen Gründen eignen sich Bergabläufe nur als fortgeschrittenes Trainingsmittel für bereits gut ausgebildete Athleten.

Der Verlauf der Steigung ist insbesondere bei längeren Intervallen wichtig. Während eine gleichmäßige Steigung sich auch für gleichmäßig gelaufene Intervalle eignet, erzeugt ein wechselndes Gefälle schon von sich aus einen Fahrtspiel- oder Tempowechsellauf-Charakter.

Dem Untergrund kommt bei Berganläufen eine besondere Bedeutung zu. Manche Trainingsstandorte haben kurze Tartan-Strecken mit künstlicher Steigung. Hier liegt der Winkel meist bei 10 bis 14 Grad. Da auf ihnen meist nur ein Athlet parallel laufen kann und die Abschnitte selten länger als 80 Meter sind, ist ihre Einsatzfähigkeit im Training jedoch begrenzt. In der Praxis wird demnach oft auf natürliche Steigungen gesetzt. Je nachdem, ob der Untergrund dann asphaltiert ist oder ob es sich um einen mehr oder weniger ebenen Waldboden handelt, ist das Schuhwerk und ggf. auch die Wegführung zu planen. Oft ist es ratsam, Start- und Zielpunkt, aber auch Zwischenmarken, zu kennzeichnen. Trainer sollten die Strecke vor dem Training vermessen und auch die Steigung festhalten.

Trainingsziele

Wie bereits erwähnt, können Berganläufe für verschiedene Trainingszwecke eingesetzt werden, auf die im Folgenden näher eingegangen wird. All diese Trainingsziele lassen sich auch mit anderen Einheiten adressieren. Berganläufe bringen eine Vielzahl von Vorteilen, aber auch Nachteile beim Erreichen dieser Ziele mit sich. Beide Seiten der Medaille sollten Trainer im Hinterkopf haben, wenn sie ihr Training planen. Sie sollten insbesondere die individuellen Stärken und Schwächen der eigenen Athleten berücksichtigen und so abwägen, welche Aspekte im Training schwerpunktmäßig adressiert werden sollen. Grundsätzlich kann festgehalten werden, dass Berganläufe einen zusätzlichen Reiz für das Training darstellen und ab der zweiten Phase des Grundagentrainings geeignet sind. Somit können sie immer wieder, aber im Saisonverlauf zeitlich punktuell, eingesetzt werden.

»



Laufstil beim Berganlauf: Die Bildreihe zeigt eine Athletin bei einer Bergan-Strecke. Zu bedenken ist, dass es sich hierbei nicht um ein Intervall handelt, sondern um eine Phase innerhalb eines Crossrennens. Dennoch lassen sich typische Charakteristika erkennen: So benötigen Athleten beim Berganlauf zwangsläufig eine größere Körpervorlage. Der Armeinsatz ist in aller Regel betonter – insbesondere in der Vorwärtsbewegung – und unterstützt so die Bewegung des gesamten Kör-

pers aufwärts. Die Stützphasen fallen aufgrund des Höhenunterschieds zwischen Vorder- und Hinterbein länger aus, dennoch kann aus dem hinteren Stütz aufgrund der Neigung des Terrains gegen die Laufrichtung weniger Energie für den Vortrieb gewonnen werden. Die Schwungphasen werden durch den Gefälleunterschied verkürzt, in der Folge muss die hintere Oberschenkelmuskulatur (Ischiocruralmuskulatur) stärkere Arbeit verrichten.

Technikschulung

Pro: Bei unterschiedlichen Neigungswinkeln wird die variable Verfügbarkeit der Lauftechnik geschult. Die Athleten sind gezwungen, ihre Knie und Fußspitze hochzunehmen, womit einem „schleichenden Laufstil“ entgegengewirkt werden kann. Sie müssen den Körperschwerpunkt durch entsprechende Vorlage verschieben. Meist setzen sie zudem automatisch die Arme stärker ein. Die Schrittfrequenz kann aufgrund des verkürzten Schrittes höher sein.

Contra: Es können sich bestehende Fehlerbilder auch verstärken, z. B. zu kraftbetontes Laufen oder ein zu kurzer Schritt. Zudem muss bedacht werden: Die „optimale“ Berganlauf-Technik ist nicht die eigentliche Zieltechnik auf der Bahn oder Straße, also im Flachen, da der Laufvektor ein anderer ist und die muskuläre Belastung etwas anders verteilt ist (siehe Bildreihe oben).

Beispielhaftes Trainingsprogramm:

5 x 2 x 100 m – 150 m leicht bergan bei angenehm zügigen Tempo, jeweils mit unterschiedlichem Technikfokus. Zurück gehen.

Schwellentraining

Pro: Die Kraftausdauer wird gleichzeitig mittrainiert. Der Anstieg kann vor Überpacen schützen und schult das Laufen „nach Gefühl“, weil die Zeiten nicht genau mit Intervallen im Stadion zu vergleichen sind. Dies ist insbesondere dann hilfreich, wenn Athleten formbedingt aktuell langsamer sind als zuletzt und sich nicht zu viel Druck machen sollen.

Contra: Dass die Zeiten der Intervalle schwer einzuschätzen sind, birgt je nach LäuferTyp auch andersherum die Gefahr zu überpacen. Dann sind Laktatwert und Puls zu hoch und es wird der gewünschte Trainingsreiz verfehlt (stattdessen würde eher die VO_2max trainiert). Für Schwellentraining sind kurze Pausen nötig, was oft schwer zu verwirklichen ist, wenn in der Pause die Laufstrecke zurückgetraht werden muss. Es bedarf daher entweder Strecken, bei denen der Rückweg abgekürzt werden kann, oder es sind nur kurze Intervalle möglich. Auch durch eine Art Fahrtspiel kann dem Problem entgegengetreten werden.

Beispielhaftes Trainingsprogramm:

25 x 200 m leicht bergan (mittel-intensiv gelaufen) mit zügiger Bergab-Pause.

VO₂max-Training

Pro: VO₂max-orientierte Intervalle sind am Berg sehr gut kombinierbar mit dem Training der Kraftausdauer. Sie eignen sich auch gut, um VO₂max-Intervalle auf der Bahn vorzubereiten, also für eine Übergangsphase zwischen Schwellen- und VO₂max-Fokus, da bei niedrigerem Tempo dennoch die Belastung bereits intensiver ist (siehe Info 2). Da bei Berganläufen oft aufgrund der Notwendigkeit, zurücktraben zu müssen, die Pausen länger sind, eignen sich die Läufe ohnehin für höhere Intensitäten.

Contra: Wie auch beim Schwellentraining sind die Intensitäten schwer einschätzbar, sodass überzogen werden kann. Bei intensiveren Intervallen mit unvollständiger Erholung kann zudem der Laufstil unsauber werden.

Beispielhaftes Trainingsprogramm:

10 x 200 m bergan (sehr intensiv) mit zügiger Bergab-Pause

Kraftausdauer

Pro: Kraftausdauer über Berganläufe zu trainieren ist eine sehr zielbewegungsnahe Möglichkeit, anders als wenn dies rein über klassisches Krafttraining geschieht. Gleichzeitig wird immer auch etwas anderes – vorrangig! – trainiert, etwa die Schwelle oder die VO₂max.

Contra: Anders als im Fall von Zugwiderstandsläufen ist der Bewegungsablauf zwar dem in Rennen ähnlich, aber eben doch nicht identisch. Das Trainingsprogramm muss sehr gut gewählt werden, damit die weiteren Trainingseffekte mit der Saisonphase im Einklang stehen.

Beispielhaftes Trainingsprogramm:

10 x 400 m bergan (mittel-intensiv) mit Bergab-Pause

Schnelligkeitstraining

Pro: Im Gegensatz zu Zugwiderstandsläufen sind Berganläufe bei entsprechend breiten Wegen auch gut in größeren Gruppen umsetzbar. Das ist gerade bei Sprints hilfreich, wenn sich Athleten gegenseitig antreiben sollen. Berganläufe machen gerade jüngeren Athleten viel Spaß.

Contra: Für die gewünschte Intensität sind oft verhältnismäßig große Steigungen nötig (über 10 %), was die Abweichung vom Laufstil im Flachen umso größer macht. Die entsprechenden Strecken sind nur selten mit Spikes belaufbar, in denen schnelle Antritte aber eigentlich gelaufen werden.

Beispielhaftes Trainingsprogramm:

6 x 50 m bergan (sehr intensiv) mit 10 Minuten Pause

Tipps und Tricks

Wie beschrieben sind Berganläufe vielseitig einsetzbar und erfüllen je nach Ausgestaltung einen anderen Trainingszweck. Hervorragend eignen sie sich auch, um bei Jugendlichen Zugwiderstandsläufe vorzubereiten. Zugwiderstandsläufe sollten nicht zu früh eingesetzt werden, da sie sich sonst negativ auf die Leis-

Messung mit Hilfe von Laufsensoren

Um einen objektiven Vergleich zwischen der Intensität von Berganläufen und Intervallen im Flachen zu ziehen, hat Benjamin Franke eine Testreihe mit Hilfe eines Laufbands und eines Laufsensors absolviert.

Er lief jeweils 1.000-Meter-Intervalle – einmal bei konstanter Steigung, aber jeweils erhöhter Geschwindigkeit und einmal bei konstanter Geschwindigkeit, aber jeweils erhöhter Steigung.

Zur Einordnung der Ergebnisse ist zu bedenken, dass auf dem Laufband der Windwiderstand fehlt, der im Feld mit zunehmender Geschwindigkeit ansteigt. Dennoch helfen die Messungen, eine Art Übersetzung zwischen den Intervallen zu schaffen, auch wenn Lauftechnik sowie Kraftverteilung sich unterscheiden.

Beispiel-Messung über 1.000 m in 3:50 min:

2 % Steigung: 250 W

4 % Steigung: 256 W

6 % Steigung: 261 W

8 % Steigung: 266 W

10 % Steigung: 270 W

Vergleich im bei 0 % Steigung:

1.000 m bei 245 W: 3:50 min

1.000 m bei 250 W: 3:44 min

1.000 m bei 256 W: 3:39 min

1.000 m bei 261 W: 3:35 min

1.000 m bei 266 W: 3:32 min

1.000 m bei 270 W: 3:29 min

tungsreserven und die Gesundheit der Athleten auswirken. Berganläufe sind eine abgeschwächte, „natürliche“ Variante ohne einseitige Belastungen und daher zunächst eine gute und weniger belastende Alternative und Heranführung.

Viele der im Beitrag beschriebenen Schwierigkeiten mit Blick auf die Kontrolle der Intensität lassen sich mit (gelegentlichen) Laktatmessungen und bis zu einem gewissen Grad über die Zuordnung von Pulswerten mindern.

Für manche Trainings kann es sich zudem lohnen, die Intervalldistanz in Serien so anzupassen, dass kurze Pausen möglich sind (z. B. 200 m – 300 m – 400 m mit Trabpause zurück) oder das Ziel bei den einzelnen Läufen zu verschieben und nicht den Start. Alternativ kann auch eine sehr lange Steigung genutzt werden, die nach und nach erlaufen wird. In solchen Fällen kann es hilfreich sein, Be- und Entlastung nicht über Meterangaben, sondern jeweils über die Dauer vorzugeben.

Werden all diese Schwierigkeiten und Chancen bedacht, können Berganläufe einen großen Mehrwert für das Training bringen.

Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Die Möglichkeiten sportspezifischer Ernährung scheinen grenzenlos

Autorin: Dr. Christina Steinbach

Ernährung ist ein im Sport oft diskutiertes, letztendlich aber doch viel zu häufig nicht konsequent behandeltes Thema, bei dem zudem viel Halbwissen die Runde macht. Dass sportspezifische Ernährung mehr ist als Pasta vor dem Wettkampf und nicht erst hilfreich ist, wenn andernfalls auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgegriffen werden muss, will Dr. Christina Steinbach deutlich machen. Ab diesem Jahr wird die Ernährungswissenschaftlerin, die auch als Beraterin im DLV tätig ist, regelmäßig in *leichtathletiktraining* verschiedene Aspekte zum Thema Ernährung beleuchten. Zum Auftakt beschäftigt sie sich mit der grundsätzlichen Frage, warum es sich lohnt, die Ernährung abzustimmen, und wie dies aussehen kann.

Einführung

Die Ernährung ist unbestreitbar ein relevanter Faktor bei der Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit eines Sportlers und sorgt dafür, dass diese Ergebnisse auch im Wettkampf Bestand haben. Sie liefert lebenswichtige Nährstoffe, die den Körper mit Energie versorgen, damit er sein volles Potenzial entfalten kann. Da jedoch jeder Sportler einzigartig ist und unterschiedliche Bedürfnisse hat, gibt es keine Einheitslösung für die Ernährung. Jeder braucht einen individuellen Ansatz, der seine Sportart, seine aktuelle Trainingsphase und seine persönlichen Leistungsziele berücksichtigt. Es braucht motivierte Sportler, die bereit sind, sich von Ernährungsexperten beraten zu lassen. Deshalb sollte sich jeder schon in jungen Jahren mit den Grundlagen einer sportgerechten Ernährung vertraut machen. Mit diesem Wissen sind Trainer und Sportler besser in der Lage, die Ernährung im Alltag umzusetzen, die zu ihren Leistungsansprüchen passt.

Was kann sportgerechte Ernährung?

Viele mögen sich fragen: „Warum soll ich mich als Trainer oder Athlet überhaupt um die Ernährung kümmern? Es läuft doch auch jetzt schon!“ Es lohnt sich zu entgegen: Sporternährung ist ein komplexes und faszinierendes Thema. Es geht darum, die Ernährungsbedürfnisse von Sportlern und aktiven Menschen zu verstehen und herauszufinden, wie diese Bedürfnisse am besten erfüllt werden können. Letztlich geht es bei der Sporternährung darum, einen gesunden Lebensstil zu pflegen und die körperliche Leistung zu optimieren. Um diese Ziele zu erreichen, müssen sich Sportler auf ihre Ernährung konzentrieren und Faktoren wie Flüssigkeitszufuhr, Vitamine und Mineralien, Nahrungsergänzungsmittel, körperliche Aktivität, Stresslevel, Reisepläne usw. beachten.

Wenn du die individuellen Bedürfnisse deines Körpers je nach Sportart kennst und deine Ernährung entsprechend anpasst, kannst du sicherstellen, dass du dein Bestes geben kannst.

Eine Sporternährungsfachkraft kann dabei helfen, einen individuellen Plan zu erstellen, der diese Faktoren berücksichtigt, um sicherzustellen, dass der Sportler sein Energie- und Nährstoffniveau aufrechterhalten kann, während Höchstleistungen erbracht werden. Dieser Plan sollte auch geeignete Regenerationsstrategien beinhalten, damit der Körper nach dem Training die Energiespeicher wieder auffüllen und Muskeln aufbauen kann. Mit einer sorgfältigen Planung und Umsetzung von Ernährungspraktiken, die auf den individuellen Lebensstil eines Sportlers zugeschnitten sind, können Sporternährungsfachkräfte den Athleten dabei helfen, ihre körperlichen Höchstleistungen mit Zuversicht zu erreichen.

Früh starten lohnt sich!

Der Fokus der Sporternährung liegt in Verbänden und Komitees oft auf den Spitzensportlern. Doch wann werden wir Spitze? Wenn wir früh starten! Schon Jugendliche und auch Kinder sollten sich um die sportspezifische Ernährung kümmern, denn dort werden die Grundsteine für erfolgreiche Karrieren gelegt.

Über die Autorin



Foto: privat

Dr. Christina Steinbach ist Ernährungswissenschaftlerin mit Leib und Seele. Ihr Herz gehört der Sporternährung. Als Dozentin und Coach bringt Sie seit 2006 ihr Wissen an Trainer, Athleten und Sportbegeisterte. Seit 2020 ist sie Ernährungskoach des DLV. Ab diesem Jahr wird sie in *leichtathletiktraining* verschiedene Aspekte der Sporternährung beleuchten. Neben den fachlichen Hintergründen ist es ihr dabei wichtig, dass Trainer und Athleten praktische Tipps direkt umsetzen können.

Kontakt zu Dr. Christina Steinbach können Interessierte gerne über die Sozialen Medien aufnehmen, wo sie als [@docsteinbach](#) zu finden ist.

Vieles von dem, was in diesem Artikel besprochen wird, ist allgemein bekannt, aber es bleibt die Frage, warum die Umsetzung so schwierig ist. Lange Zeit wurden Essgewohnheiten und Verhaltensweisen von den äußeren Umständen wie Eltern, Schule, Freunden und Werbung geprägt. Das kann es Athleten schwer machen, ihr Verhalten kurzfristig zu ändern. Junge Leistungssportler, von denen erwartet wird, dass sie mehr und hochwertigere Lebensmittel essen, stehen vor dem Problem der „Zeitknappheit“, weil sie mit der Schule und anderen Freizeitaktivitäten ausgelastet sind. Es kann auch sein, dass sie ihre Hunger- oder Durstsignale ignorieren, anstatt ihnen nachzugeben, und dass sie die sportartspezifischen Ernährungsbedürfnisse nicht vollständig verstehen. Auch die ständige Suche nach Informationen im Internet und auf den sozialen Kanälen kann Probleme bereiten, da es schwierig ist, gültige, zuverlässige Informationen von reinen Influencer-Aussagen zu unterscheiden. Trotz dieser Schwierigkeiten ist Wissen Macht, und

»



Abbildung 1: Sporternährung hat viele Vorteile

zu wissen, wie man in allen Lebensphasen richtig isst, kann der Schlüssel zum Spitzenerfolg sein. Trainern kommt hier eine ganz bedeutende Rolle zu. Sie haben engen Kontakt zu Kindern und Jugendlichen und können aus fachlicher Sicht positiv auf die Einstellung zum Essen einwirken, ohne dass das familiäre Umfeld beteiligt werden muss.

Welche Ernährung passt zu mir?

Auf diese Frage starte ich mal mit meinem Lieblingssatz: Es kommt darauf an!

Ja genau, es kommt immer auf das Ziel an. Wenn wir mit Athleten arbeiten und mit einer Ernährungsumstellung beginnen, ist es wichtig, unter anderem diese Fragen zu stellen:

- > Wie oft mache ich Sport (Stunden/Woche)?
- > Wie intensiv sind meine Trainings?
- > Möchte ich abnehmen?
- > Welches Ziel verfolge ich gerade (Muskelaufbau, Verletzungen reduzieren, Regeneration verbessern etc.)?
- > Gibt es Auffälligkeiten in meinen Blutwerten?
- > Wie sind die Ergebnisse meiner Leistungsdiagnostik?
- > Wie viel Zeit für die Essenszubereitung habe ich?
- > Kann ich auf Verpflegung außer Haus setzen oder plane ich alles selbst?
- > Nehme ich an Wettkämpfen teil?

Die Beantwortung dieser Fragen kann helfen, die speziellen Ernährungsbedürfnisse zu ermitteln. In der Basisernährung unterscheiden sich die Empfehlungen für Athleten nicht großartig von „Normalos“, jedoch ist eine spezifische, individuelle Anpassung an die besonderen Bedürfnisse immer wichtig. Dazu gehört der Verzehr von Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr über den ganzen Tag, genügend Kohlenhydrate, eine individuelle Fettaufnahme, der Verzehr von Eiweiß aus hochwertigen Quellen, abwechslungsreiche Mahlzeiten mit verschiede-

nen Nährstoffquellen sowie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Der Bedarf gerade an Mikronährstoffen steigt schnell mit zunehmender Trainingshäufigkeit und -intensität.

Jeder sollte eine Vielzahl gesunder Lebensmittel zu sich nehmen, um sicherzustellen, dass er die Nährstoffe erhält, die er braucht, um sein Bestes zu geben. Aber je nach Sportart oder Ziel, das angestrebt wird, gibt es vielleicht einige zusätzliche Überlegungen, die über eine normale gesunde Ernährung hinausgehen. Zum Beispiel kursiert in den Ausdauerdisziplinen immer wieder die Frage: Mehr Kohlenhydrate oder mehr Fette? Viele Studiendesigns untersuchen inzwischen verschiedene Formen der Energiebereitstellung.

Zufuhr von Ketonkörpern

In letzter Zeit wurde den potenziellen Vorteilen von Ketonkörpern – Acetoacetat (AcAc) und β -Hydroxybutyrat (BHB) – für Sportler viel Aufmerksamkeit geschenkt. Diese Moleküle haben zahlreiche Wirkungen im Körper, unter anderem auf den Stoffwechsel, Entzündungen, katabole Prozesse und die Genexpression. In Bezug auf die Leistung wird angenommen, dass sie dazu beitragen, den Substratverbrauch im Gewebe und die Mobilisation von Fetten im Fettgewebe zu verringern und den Abbau von Eiweißen in der Skelettmuskulatur zu reduzieren. Dies hat dazu geführt, dass exogene Ketonpräparate (EKS), die oral eingenommen werden können, im Handel erhältlich sind. Derzeit wird erforscht, welche Anwendungsmöglichkeiten diese Produkte sowohl für Profi- als auch für Amateursportler haben. Schon jetzt ist klar, dass EKS die Möglichkeit bieten, die Leistung durch den Einsatz modernster Ernährungswissenschaft zu steigern.

Low Carb High Fat

Passend dazu wurde die Fähigkeit der ketogenen kohlenhydratarmen (CHO) und fettreichen (K-LCHF) Ernährung untersucht und

Foto: IMAGO / Winfried Rothermel



Bratkartoffeln gelten als „Dickmacher“, sind es aber nicht, wegen der resistenten Stärke.

wie es sich auswirkt, die Fettverbrennung in den Muskeln zu verbessern. Für Athleten, die nach Höchstleistungen streben, hat diese Art der Ernährung vielversprechende Ergebnisse gezeigt. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass die K-LCHF-Diät bereits nach 3 bis 4 Wochen, möglicherweise sogar nur nach 5 bis 10 Tagen, zu einer erheblichen Steigerung der Fettoxidation führen kann, selbst bei Spitzensportlern. Durch die Umstellung der Muskulatur konnten die Athleten ihren Fettverbrauch verdoppeln, während ihre maximale aerobe Kapazität von 45 % auf 70 % anstieg. Diese Verschiebung hin zu einer höheren Fettverbrennung führt auch zu einer geringeren Kohlenhydrat-Oxidation während des Trainings.

Die langfristigen Auswirkungen auf die Glykogenspeicher in den Muskeln sind jedoch noch unklar, da es in diesem Bereich noch keine Erkenntnisse gibt. Dennoch sollten wir uns darüber im Klaren sein, dass die Keto-Anpassung die Fähigkeit der Muskeln, Glykogen zu oxidieren, beeinträchtigen kann. Das ist immer dann wichtig, wenn sie für Wettkämpfe oder längere Ausdauerleistun-

gen wie Ultramarathons benötigt wird. Alles in allem scheint die K-LCHF-Ernährung demnach ein vielversprechendes Potenzial für die sportliche Leistung zu haben und sollte deshalb weiter untersucht werden.

Fettabbau oder Muskelaufbau – zwei häufige Ziele in der Sporternährung

Muskeln aufzubauen und Fett zu verbrennen sind die gemeinsamen sportlichen Ziele vieler Athleten. Obwohl beide Ziele gleichzeitig erreicht werden können, ist es meist einfacher, sich erst das eine und dann das andere vorzunehmen. Gerade in der Wintersaison und der für viele Athleten bestehenden Off-Season ist der Muskelaufbau ein Ziel, das gut umgesetzt werden kann. Eventuelle Gewichtszunahmen spielen weniger eine Rolle und können bis zum Start der Wettkämpfe wieder reguliert werden. Der Aufbau der Muskulatur hat in vielen Disziplinen im Winter Priorität, da die Regeneration innerhalb der Saison meist nicht ausreicht, um dieses Ziel weiter zu verfolgen. Muskelverluste über die Saison sind daher oft hinzunehmen. Die Angst, durch Muskelaufbautraining gleich auszusehen wie ein Bodybuilder ist mittlerweile nicht mehr so präsent wie noch vor einigen Jahren.

Muskelaufbau hat in vielen Disziplinen und für viele Athleten Vorteile. Neben den offensichtlichen Vorteilen auf Figur und Haltung haben Muskeln gerade auch bei Leistungssportlern die wichtige Funktion, Verletzungen vorzubeugen. Die Muskeln stabilisieren Gelenke, Bänder und Sehnen, denn neben der Muskulatur wird auch immer der gesamte Stützapparat trainiert.

Mit der Ernährung kann Muskelaufbau ideal unterstützt werden. Der essentiellen Aminosäure Leucin kommt hier eine wichtige Bedeutung zu. Die Leucin-Trigger-Hypothese besagt, dass vor allem ausreichend Leucin im täglichen Essensplan vorhanden sein muss, damit die Muskeln sich „vermehrten“ können. Ideal sind drei bis ca. vier Gramm Leucin pro Mahlzeit (s. Info 2).

Info 2

Leucin in Lebensmitteln

> Rindfleisch	1.583 mg Leucin / 100 g
> Hering	1.750 mg Leucin / 100 g
> Forelle	1.552 mg Leucin / 100 g
> Linsen	1.781 mg Leucin / 100 g
> Lachs	1.647 mg Leucin / 100 g
> Quinoa	261 mg Leucin / 100 g
> Emmentaler	3.210 mg Leucin / 100 g

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel

»

Info 3

Lebensmittel mit resistenter Stärke

- > grüne Bananen
- > Kartoffelstärkemehl (Gnocchi, Schupfnudeln, Knödel)
- > Haferflocken
- > weiße Canellini-Bohnen (frisch gekocht oder Konserve)
- > Pumpnickel
- > Linsen, gekocht oder aus der Konserve
- > gekochte und abgekühlte Kartoffeln
- > Kichererbsen, gekocht oder aus der Konserve
- > gekochte und abgekühlte Nudeln

Quelle: Warum Bratkartoffeln schlank machen. GU Verlag

Warum Bratkartoffeln schlank machen

Und wenn Muskelaufbau gerade kein Ziel ist? Dann steht meist der Fettabbau im Fokus. Bratkartoffeln mögen auf den ersten Blick wie ein unwahrscheinliches Diätessen wirken, aber sie können tatsächlich beim Abnehmen helfen. Der Grund dafür? Bratkartoffeln enthalten eine Art von Stärke, die resistente Stärke, die einen niedrigen glykämischen Index aufweist (d. h. weniger Zucker gelangt in den Blutkreislauf) und die Gewichtsabnahme fördert. Aus resistenter Stärke kann der Körper nur noch ca. 50 % der Kalorien gegenüber herkömmlicher Stärke nutzen. Diese Stärke durchläuft den Verdauungsprozess, ohne aufgespalten zu werden.

Doch wie wird die Stärke resistent? Resistente Stärke entsteht, wenn normale stärkehaltige Lebensmittel (wie Kartoffeln, Reis oder Getreide) gekocht und dann abgekühlt werden. Dieser Abkühlungsprozess verändert die Struktur der Stärke, sodass sie im Magen und Dünndarm nicht mehr in leicht verdaulichen Zucker aufgespalten werden kann.

Wenn die Stärke gekocht und dann gekühlt wird, bildet sie enge ballartige Strukturen, die sie resistent gegen Magensäuren und Enzyme machen, die sie sonst aufspalten würden. Wenn also das nächste Mal Kartoffeln, Nudeln oder Reis auf dem Essensplan stehen, dann kochen und abkühlen lassen! Das spart nicht nur Kalorien, sondern tut auch deinem Darm gut.

Resistente Stärke ist durch ihre Struktur für den Körper wie ein löslicher Ballaststoff. Das bedeutet, dass sie präbiotisch wirkt, sie nährt also die guten Bakterien in unserem Darm, verbessert die Verdauung und sorgt dafür, dass wir uns länger satt fühlen. Gerade für Spitzensportler ist ein gesunder Darm für die Leistung und das Wohlbefinden unerlässlich. Doch dazu mehr in einer anderen Ausgabe.

„Egal, welche Sportart du betreibst oder welche Ziele du verfolgst, achte darauf, was und wie viel du isst – es spielt eine wichtige Rolle dabei, dich fit, gesund und aktiv zu halten!“

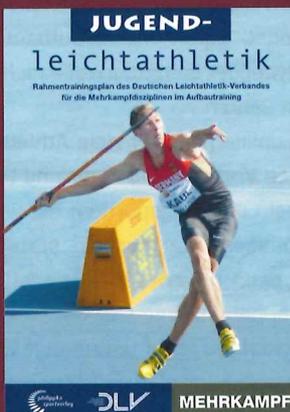
Fazit / Infos to go

- > Jeder Athlet sollte seine Ernährung an den Sport anpassen.
- > Trainer unterstützen die Athleten bei der Umsetzung.
- > Schon im Kindes- und Jugendalter anfangen lohnt sich!
- > Gut geplant ist fast gewonnen. Ziel und individuelle Bedürfnisse müssen beachtet werden.
- > Unterstützung durch eine Fachkraft ergibt meist Sinn.

Das Literaturverzeichnis zu diesem Beitrag schicken wir Ihnen auf Anfrage (lt@philippka.de) gerne per E-Mail zu.

Im nächsten Ernährungs-Beitrag von Dr. Christina Steinbach wird es um die Energieversorgung bei Athleten gehen und wie ein optimales Gewichtsmanagement erreicht werden kann.

DIE PSYCHISCHEN ANFORDERUNGEN



... des Mehrkampfs sind speziell: Die Athleten benötigen eine überdurchschnittlich positive Wettkampfeinstellung und eine besondere „Wettkampfhärte“.

Dieses Buch bietet theoretische Grundlagen, beschreibt disziplinenübergreifende Leistungskomponenten, präsentiert die einzelnen Stufen der sportlichen Ausbildung im Sieben- und Zehnkampf inklusive aller Einzeldisziplinen, vermittelt die Bedeutung des Technik- und Konditionstrainings für die 15- bis 19-Jährigen und gibt einen Einblick in die Trainingsplanung sowie -periodisierung mit zahlreichen exemplarischen Wochen-Trainingsplänen.

Jugendleichtathletik MEHRKAMPF. Rahmentrainingsplan des DLV für die Mehrkampfdisziplinen im Aufbau- und Wettkampftaining. 320 Seiten, gebunden, 29,80 Euro

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de



Respektvoll über das Körpergewicht sprechen

Wie gute Kommunikation zwischen Trainern und Athleten gelingt

Kinderleichtathletik Grundlagentraining Aufbautraining Leistungstraining

Autorinnen: Monika Kurath und Dr. Katharina Albertin

Sportlerinnen und Sportler und damit auch ihre Coaches sollten das Körpergewicht im Blick haben. Wie andere Faktoren auch beeinflusst es sowohl die Leistungsfähigkeit als auch unmittelbar die Gesundheit. Die Kommunikation zwischen Trainern und Athleten ist bei diesem Thema jedoch leider oft optimierungsbedürftig. Monika Kurath, Verantwortliche im

Fachbereich Sportpsychologie der Trainerbildung Schweiz, und Dr. Katharina Albertin, Präsidentin der Swiss Association of Sport Psychology, beschreiben, worauf es bei einer respektvollen Kommunikation zum Körpergewicht ankommt. Sie führen zudem aus, welche Fehler Trainer vermeiden sollten, damit es nicht zu einem Selbstwerteinbruch kommt.

Einführung

Warum kann eine unsensible und unbedachte Kommunikation gerade, wenn es um die Themen Gewicht und Figur geht, erfolgs- und gesundheitsschädigend sein? Weil schlechte Kommunikation unter Umständen von einer Sekunde auf die andere Athletinnen und Athleten das Vertrauen in sich und ihren Körper wegreißen kann. Damit wird kurzfristig eine der wichtigsten Voraussetzungen für Erfolg gekappt. Mittel- und langfristig können daraus schlimmstenfalls psychische und physische Probleme oder sogar Krankheiten entstehen. Sehr häufig entstehen Prägungen, die die Athletinnen und Athleten fast ein Leben lang begleiten. Viele machen die Waage und den Spiegel zum täglichen inneren Gericht, das über ihre Zufriedenheit mit sich selbst entscheidet.

Athletinnen und Athleten brauchen während und nach ihrer Laufbahn eine Freundschaft zu ihrem Körper. Der Körper ist ihr wertvollstes Gut. Körper und Geist sollten ein gutes, sich gegenseitig respektierendes Team bilden. Gesunde Kommunikation zwischen den Athleten und ihrem Umfeld kann dies stärken. Das wirkt sich positiv auf den sportlichen Erfolg sowie die psychische und physische Gesundheit aus.

Gute Kommunikation stärkt junge Spitzensportler

Die Forschung zeigt, dass gerade junge Spitzensportler (etwa im Alter von 15 bis 25 Jahren) sich dann gut entwickeln können, wenn sie gute Beziehungen zu

- a) ihren Trainern und
- b) ihren Eltern haben.

Kommunikation ist ein ganz wichtiger Teil der Beziehung und prägt diese letztlich stark. Leider weisen verschiedene Studien darauf hin, dass verbale Aufforderungen zur Gewichtsreduktion (zwecks Erfolgssteigerung) zahlreich und unbedacht an Athletinnen und Athleten gerichtet werden.

Häufig werden diese Aufforderungen auch noch verletzend formuliert. Manchmal können einzelne Aufforderungen eine „Lawine in Gang treten“ und Athleten dazu bewegen, zum vermeintlich eigenen Schutz abzunehmen („Ich will niemals mehr beleidigt werden, darum nehme ich jetzt ab und bin für immer schlank!“). Sie beginnen, mehr zu trainieren, verändern ihre Essgewohnheiten, entwickeln oftmals eine negative oder gar feindliche Einstellung zu ihrem Körper und geraten unter Umständen in ein überkontrolliertes, mittel- und langfristig erfolgs- und gesundheitsschädigendes Essverhalten.

Warum kann allein schon ein einzelner unglücklich formulierter Satz so heftige Konsequenzen haben? Eine Antwort darauf gibt die Theorie des globalen und des physischen Selbstkonzepts. Im Selbstkonzept sammeln wir unser Wissen über uns selbst hinsichtlich unserer Stärken und Schwächen. Die subjektive, persönliche Bewertung dieser Bereiche ist das, was in der Psychologie unter Selbstwert verstanden wird. Die Wissenschaft zeigt, dass es verschiedene Teil-Selbstkonzepte gibt, die zusammengenommen den globalen Selbstwert bestimmen. Hierzu zählen:

- > Akademisches (schulisches) Selbstkonzept (Stärken/Schwächen in verschiedenen Schulfächern)
- > Soziales Selbstkonzept (was sind meine Stärken/Schwächen im Umgang mit verschiedenen Menschen?)

- > Emotionales Selbstkonzept (wie erlebe ich meine Stärken und Schwächen im emotionalen Bereich?)
- > Physisches Selbstkonzept (meine Stärken und Schwächen im Bereich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Figur/Gewicht, allgemeine körperliche Attraktivität)

Im Kindes- und Jugendalter und insbesondere im Leistungssport ist das physische Selbstkonzept und der entsprechende physische Selbstwert naturgemäß von großer Bedeutung und beeinflusst das generelle Selbstkonzept und damit den generellen Selbstwert. Wenn Figur und Gewicht unbedacht (als Schwäche) kritisiert und gleichzeitig kaum andere Fähigkeiten benannt und anerkannt werden, führt das sehr häufig dazu, dass der generelle Selbstwert des Athleten oder der Athletin sofort verletzt wird und einbricht. Schuld- und Schamgefühle des Athleten attackieren seinen Selbstwert und sein Selbstvertrauen.

Diese Dynamik ist gefährlich und muss unterbunden werden. Dafür nötig ist eine Umbesinnung, ein Bewusstwerden dieser gefährlichen, auch gesellschaftlich bedingten Dynamiken. Gerade Athletinnen können unter den Druck zweier gesellschaftlich zementierter Ideale geraten: des vermeintlichen Schönheitsideals *und* das des sportlich perfekten Frauenkörpers. Dieser Druck kann Ängste auslösen und dazu führen, dass man den eigenen Körper fast als Gegner betrachtet, ihn stets kontrolliert, seine Silhouette täglich bewertet und sich davor fürchtet, von anderen körperlich gesehen und bewertet zu werden.

Lösungsansätze

Es lohnt sich also in jeder Hinsicht, die eigene Kommunikation als Trainerin oder Trainer kritisch zu beobachten und sich um Verbesserung zu bemühen. Zwei Lösungsansätze werden im Folgenden beschrieben: Zum einen ist es sinnvoll, die verschiedenen „Ichs“ (in Anlehnung an das oben beschriebene Selbstkonzept) der Athleten im Auge zu haben. Sie haben als Sportler und als Mensch ganz verschiedene Seiten mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Wenn ausgewogen alle Seiten angesprochen und hinsichtlich ihrer Stärken anerkannt werden, stärkt das die Persönlichkeit und die Person kann die eigenen Schwächen, an denen sie arbeiten muss, deutlich besser annehmen.

Ziel muss es sein, Gewichts- und Figurthemen so in einen Kontext zu setzen, dass sie nicht das Selbstwertgefühl der Athleten tangieren.

Gewichts- und Figurthemen sind dann lediglich zwei Aspekte unter mehreren und gefährden den Selbstwert weniger – vorausgesetzt natürlich, sie werden fair und respektvoll angesprochen. Wie kann man sich selbst als Trainerin oder Trainer Sicherheit geben, wenn es darum geht, mit Athleten gesund zu kommunizieren? Hierzu hilft der zweite Lösungsansatz: die Orientierung an den psychischen Grundbedürfnissen nach:

- > Autonomieerleben,
- > Kompetenzerleben,
- > leistungsunabhängigem Zugehörigkeitserleben.

In der Praxis kann das heißen:

Foto: Andreas Grieb



Trainer und Athleten brauchen ein unverkrampftes Verhältnis zu den Themen Gewicht und Ernährung. Die Figur muss als eines von vielen Teilen der Person verstanden werden.

Autonomieerleben fördern: Athleten dürfen mitbestimmen, erhalten nach Möglichkeit Freiheitsgrade und Wahlmöglichkeiten im Trainings- und Entwicklungsprozess, damit sie Selbstbestimmung erleben. Dies hat eine direkte Folge für die Kommunikation, die Autonomie muss im und mit dem Gespräch ermöglicht werden.

Kompetenzerleben fördern: Positive Leistungen und Verhaltensweisen würdigen, kritische Feedbacks werden von positiven Feedbacks ergänzt. Nicht nur Resultate, sondern auch resultatunabhängige Handlungs- und Leistungsverbesserungen werden anerkennend kommentiert. Im Gespräch werden Stärken *und* Schwächen thematisiert. Ist Ab- oder Zunahme von Gewicht ein Bedarf, dann ist es ein Aspekt unter verschiedenen. Gerade dann muss unbedingt sichergestellt werden, dass der oder die Aktive hört, was er sportlich gut macht, was bereits gelingt, und dass – ähnlich einem technischen Aspekt – das Gewicht optimiert werden kann.

Bedingungsloses Zugehörigkeitsgefühl ermöglichen: Jede Athletin, jeder Athlet ist Teil der Gruppe und wird jederzeit als Mensch respektiert und wertgeschätzt, unabhängig von der aktuellen sportlichen Leistungsfähigkeit, den Resultaten, dem Gewicht, der Erscheinung etc. In einem Gespräch, das u. a. Gewichtsaspekte thematisiert, ist es sehr wichtig, die persönliche Wertschätzung und den Respekt für die Persönlichkeit sprachlich und atmosphärisch auszudrücken.

Fazit

Verbände, Vereine und andere Organisationen sollten ihre Einstellung und Haltung zu dem Thema entwickeln (ggf. die bisherige Sportkultur kritisch hinterfragen und neu definieren). Die Initiative dafür kann von allen Beteiligten kommen. Insbesondere in gewichtssensiblen Disziplinen bzw. Fächern sollten Verantwortliche

nicht nur mit dem Athleten reden und arbeiten, sondern auch sein Umfeld (Eltern, Trainer und Betreuer) mit einbeziehen.

Es ist wichtig, die Thematik zu „enttabuisieren“, will heißen: zu normalisieren. Gewicht und Figur sollten als Komponenten der sportlichen Leistung unter mehreren im Rahmen von Analyse und Zielsetzungsgesprächen sachlich angesprochen werden (wie z. B. konditionelle oder technische Komponenten). Bei Bedarf gilt es, diese Komponente professionell begleitet zu optimieren.

Sind die psychischen Grundbedürfnisse befriedigt, fühlen sich Athleten grundsätzlich sicher, als Person anerkannt und trauen sich, mutige Ziele zu setzen. So können sich eine gewisse Selbststärke oder psychische Robustheit entwickeln, die wiederum helfen, einen gesunden Umgang mit Fehlern, Niederlagen und Kritik zu finden. Ein Gespräch bzw. die Haltung in der Zusammenarbeit sollten der Stillung der psychischen Grundbedürfnisse Rechnung tragen. Final lassen sich folgende Punkte festhalten:

- > Kommentare zu Figur und Gewicht können verletzend und nachhaltig psychisch belastend sein.
- > Kritik an Körper und Gewicht kann zum abrupten Selbstwert-Einsturz führen, was erfolgsmindernd ist.
- > Kommunikation kann psychische Grundbedürfnisse stillen: Nutze das!
- > Athletinnen und Athleten haben – wie jeder Mensch – verschiedene Ich-Anteile: Spreche alle Ichs an!
- > Kläre für dich selbst als Coach, wie du zu den Themen Figur und Gewicht stehst.
- > Bereite heikle Gespräche vor!

Werden diese Aspekte beachtet, ist das Fundament für eine vertrauensvolle Kommunikation gelegt. Im Idealfall gelingt es, diese auch auf das weitere Umfeld auszudehnen.

Einer läuft und einer übt

Eine Übungsform für kombiniertes Ausdauer- und Athletiktraining



Autoren: Jana Schröer, Andreas Grieb

Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Für viele Sportlerinnen und Sportler ist ein Athletiktraining erst dann gelungen, wenn sie hinterher k.o. sind. Die Freude daran, sich „auszupowern“, zieht sich durch alle Altersklassen. Ein klassisches Zirkeltraining oder gemeinsames Athletiktraining wird dem jedoch nicht immer gerecht, weil die einzelnen Übungen mitunter

zwar intensiv sind, aber häufig den Körper nur lokal fordern. Eine Abhilfe kann ein kombiniertes Athletik- und Cardio-Training leisten, wie es It-Redakteur Andreas Grieb bei einem Fototermin bei der TSG Bergedorf kennenlernte und das deren Nachwuchstrainerin Jana Schröer nachfolgend vorstellt.

Einführung

Die in diesem Beitrag beschriebene Trainingsform hat im Trainingsalltag der Bergedorfer Nachwuchssportler umgangssprachlich den Namen „Crossfit“. Damit wird Bezug genommen zur verbreiteten gleichnamigen Fitnessstraining-Methode, die auch in *leichtathletiktraining* 8/2021 „Neustart mit Vollgas“ zum Training von Alexandra Burghardt bereits beschrieben wurde.

Bei klassischen CrossFit-Training werden unter anderem Elemente des Turnens, Gewichthebens, klassische Eigengewichtübungen und auch Sprints miteinander verbunden. Laut Selbstbeschreibung ist es das Ziel, die Ausdauer (Kreislauf und Atmung), das Durchhaltevermögen, die Stärke, Beweglichkeit, Kraft, Geschwindigkeit, Koordination, Geschicklichkeit, den Gleichgewichtssinn und die Genauigkeit zu trainieren.

Ganz so weit geht die hier beschriebene Organisationsform des Trainings nicht. Hier werden lediglich Eigengewichtübungen aus dem Athletik- bzw. Stabilisationstraining mit kurzen Lauf-Abschnitten kombiniert und über eine gewisse Zeit im Wechsel durchgeführt, sodass eine fortwährende Belastung entsteht. Ein fachlich passender Ausdruck wäre somit vielleicht „Cardio-Athletik“.

Umsetzung

Trainiert wird in einer klassischen Turnhalle. Am besten ist dies eine klassische Dreifeld-Turnhalle, damit genug Platz zur Verfügung steht. In den wärmeren Monaten ist es auch möglich das Training zum Beispiel auf einem (halben) Fußballfeld zu absolvieren.

An einer der kurzen Kanten der Halle werden Turnmatten ausgelegt und zwar halb so viele wie es Trainingsteilnehmer gibt. Für das Training selbst werden Zweiergruppen gebildet. Das Gute: Da die beiden Athleten immer abwechselnd die Übungen durchführen,

müssen sie nicht gleich stark sein. Somit kann das Training auch mit heterogenen Gruppen gut umgesetzt werden. Sinnvoll ist es lediglich, darauf zu achten, dass die jeweiligen Partner in etwa vergleichbare Laufzeiten aufweisen, damit der Wechsel zwischen den Belastungen für beide etwa gleichmäßig verteilt ist.

Cardio-Athletik ist eine gute Möglichkeit, die Gruppe gemeinsam in Aktion zu halten und dennoch jeden im Rahmen seiner individuellen Leistungsfähigkeit trainieren zu lassen.

Denn: Ein Mitglied jeder Zweiergruppe macht immer eine Athletik-Übung, während das andere von der Seite mit den Matten in freige wähltm Tempo auf die andere Hallenseite (bzw. Spielfeldseite) läuft, dort zum Beispiel die Wand kurz berührt und wieder zurückläuft (s. Bild unten). Wieder an der Matte angekommen erfolgt der Wechsel der Athleten (siehe Bild auf Seite 40). Derjenige, der bislang seine Athletikübung gemacht hat, steht auf, läuft hin und zurück und der andere nutzt derweil die Matte für seine Athletikübung. Somit sind immer alle Athleten aktiv, womit die Übungsform auch dem in diesem Heft vorgestellten Grundsatz „alle immer in Bewegung“ (vgl. S. 22) gerecht wird. Insgesamt empfiehlt sich eine Belastungszeit von 10 bis 15 Minuten. Denkbar ist es auch, die Dauer am unteren Rand zu halten und nach einer mehrminütigen (Trink)Pause einen weiteren Durchgang mit den gleichen oder anderen Übungen durchzuführen.

Übungen

Als Athletikübungen sind fast alle Eigengewicht-Übungen denkbar, die auch bei einer kurzen Belastungsphase eine hinreichende Trainingswirkung erzielen. In der Regel beträgt die Belastungsdauer –

Gerade die kurzen Laufabschnitte sorgen beim Cardio-Athletik-Training für Ermüdung. Oft wird das Tempo im Verlauf des Trainings geringer, was die Belastungsphasen verändert.



»



Die Übung „Superman“, hier vorne im Bild, ist eine gute Rückenübung für das Training. Trainer sollten stets auf eine korrekte Ausführung achten, denn Athleten neigen dazu, den Kopf in den Nacken zu nehmen, um zu schauen, wo ihr Mitstreiter bleibt.

abhängig vom Lauftempo des jeweiligen Partners – etwa 20 bis 30 Sekunden. Erfahrungsgemäß nimmt insbesondere das Lauf-tempo im Verlauf der Einheit mit zunehmender Erschöpfung ab, womit die Belastungsphasen für den Athletik-Part wiederum länger werden.

Die Trainingsziele im Bereich Kräftigung werden demnach vorrangig durch das Aufsummieren der einzelnen Belastungsphasen erreicht. Demnach empfiehlt es sich, nicht zu viele verschiedene Übungen innerhalb eines Trainings einzusetzen, damit nicht jede Körperpartie nur alle paar Minuten für ein paar Sekunden belastet wird. Eine gute Kombination sind daher zum Beispiel die folgenden drei Übungen, die Bauch und Rücken und Arme sowie die Gesamtstabilität adressieren:

> **Sit-ups oder Crunches (Bauchpressen)**

Die Übenden legen sich auf den Rücken und winkeln die aufgestellten Beine leicht an. Nun richten sie sich langsam mit dem Oberkörper auf und kehren in die Ausgangslage zurück (Sit-up) oder heben den Oberkörper leicht, lassen dabei den Rücken gerade und legen den Oberkörper wieder ab (Crunches).

> **„Superman“**

Bei dieser Rückenübung legen sich die Übenden auf den Bauch. Die Beine sind gerade gestreckt, die Arme locker angewinkelt neben dem Kopf. Nun werden beide Arme gleichzeitig angehoben und die Ellbogen leicht nach hinten geschoben. Auch die Beine und der Kopf werden leicht angehoben wobei der Blick weiter zum Boden gerichtet ist, um ein Überstrecken der Wirbelsäule zu vermeiden. In dieser Position sollten sich die Schulterblätter leicht zusammenziehen. Es entsteht die namensgebende Haltung (s. Bild oben). Nach wenigen Sekunden wird die Position wieder gelöst, alle Körperteile abgesenkt und in die Ausgangslage gewechselt, eher die nächste Wiederholung startet.

> **Plank (Unterarmliegestütz)**

Die Übenden stützen sich auf ihren Unterarmen und den Füßen auf. Die Unterarme sind dabei dicht am Körper neben der Brust positioniert, sodass die Ellbogen einen rechten Winkel aufweisen. Die Hände sollten nicht zu einer Faust geballt werden, damit der Körper nicht verkrampft.

Diese Übungen können zum Teil erschwert oder erleichtert werden. So können schwächere oder jüngere Athleten beim Unterarm-liegestütz beispielsweise die Knie auf den Boden ablegen, fittere Athleten hingegen in der Ausgangsposition beispielsweise abwechselnd ein Bein kurz anheben. Die Sit-ups können im Wechsel gerade oder seitlich ausgeführt werden. Denkbar sind auch gänzlich andere Aufgaben, wie beispielsweise Liegestütze, der Käfer (eine Variation der Crunches) oder der Schwimmer (auf dem Bauch liegend Arme und Beine gerade gestreckt leicht über den Boden halten und abwechselnd den linken Arm und das rechte Bein und umgekehrt leicht anheben) als Stärkung für den Rücken. Statt Übungen für verschiedene Körperteile kann auch – dann tendenziell für eine kürzere Gesamtdauer – ein Schwerpunkt mit mehreren Übungen zu zum Beispiel den Oberarmen oder den Bauchmuskeln gelegt werden.

Auf Dauer wird für die Athleten auch das ständige Aufstehen von der Matte zu einer Anstrengung, die wesentlich zur Erschöpfung beiträgt.

Übungen für die Beine sollten mit Bedacht eingesetzt werden, da die Beine parallel beim Laufen in anderer Art gefragt sind. Nicht zu vernachlässigen ist auch die Gesamtkörperbelastung, die jedoch überwiegend die Beine ermüdet, die beim regelmäßigen Aufstehen von den und Hinlegen auf die Matten entsteht.



Der Materialaufwand für Cardio-Athletik ist äußerst gering. Zudem eignet sich die Übungsform sowohl für kleine als auch für größere Trainingsgruppen.

Aufgabe der Trainer

Die Trainer sollten während der Durchführung des Trainings vor allem auf eine technisch saubere Ausführung der Athletikübungen achten. Diese kann bei einer „hektischen“ Übungsweise mit schnellen Wechseln mitunter leiden und sinkt in der Qualität oft insbesondere bei zunehmender Ermüdung der Teilnehmer noch einmal. Demnach empfiehlt es sich, die Sportler dauerhaft im Auge zu behalten und bei Bedarf im Laufe der Übungszeit gelegentlich an eine qualitative Durchführung der Kräftigungsübungen zu erinnern. Hilfreich ist es für die Athleten zudem, wenn sie zwischendurch Zeitangaben bekommen, damit sie wissen, wie lange sie bereits üben, bzw. wie lange sie noch „durchhalten“ müssen. Insbesondere in den letzten Minuten können die Coaches damit die Aktiven sogar anspornen, noch ein paar Durchgänge zu schaffen und auf diese Art die Intensität noch einmal erhöhen.

Alternative Durchführungen

Die Belastungsphasen können je nach Gruppe auch angepasst werden. So ist es zum Beispiel denkbar, dass der „Läufer“ immer drei Runden in der Halle läuft und erst dann mit dem Übenden wechselt. In diesem Fall empfiehlt es sich, statt drei Übungen für eine vorgegebene Zeit lang im Wechsel zu absolvieren insgesamt acht bis zehn verschiedene Aufgaben nacheinander durchzuführen, da die Belastungsdauer nun deutlich länger ist.

Aber auch bei der beschriebenen Organisationsform können Variationen eingebunden werden, um für Abwechslung zu sorgen. Denkbar ist zum Beispiel ein Zufallselement. So können zum Beispiel sechs verschiedene Athletik-Übungen (oder drei Aufgaben in jeweils zwei unterschiedlichen Ausführungen) ausgewählt werden und die Athleten müssen auf der Matte jedes Mal einen Würfel werfen. Jede Zahl steht dann für eine der sechs verschiedenen

Übungen. Auch mit Spielkarten ist ein ähnliches Zufallsprinzip denkbar, zum Beispiel mit je einer Übung, symbolisiert durch Karo, Herz, Pik oder Kreuz.

Solche Zufallselemente können dazu beitragen, dass die Motivation bei den Aktiven steigt, insbesondere wenn in der Rotation eine Übung enthalten ist, die weniger beliebt ist. Gleichzeitig besteht die Gefahr, dass die Belastung nicht gleichmäßig verteilt ist, wobei dieses Risiko sinkt, je mehr Durchgänge die Athleten bestreiten.

Ein Zufallselement kann das Training weiter aufpeppen, sorgt aber dafür, dass die Verteilung der Belastung nicht zu kontrollieren ist.

Immer wieder kommt es auch vor, dass eine ungerade Anzahl von Athleten am Training teilnimmt. Dies ist in der beschriebenen Organisationsform kein Problem. Am leichtesten lässt sich die Situation lösen, indem eine Zweiergruppe zu einer Dreiergruppe vergrößert wird. Zwei in Lauftempo und Kondition möglichst ähnlich starke Athleten bilden dann ein Tandem, das stets zusammen läuft bzw. übt und sich mit der dritten Person aus dem Team abwechselt.

Fazit

Athletiktraining ist wichtig, wird aber häufig vernachlässigt. Gerade jüngere Athleten muss man deshalb mit spannenden Organisationsformen dazu animieren. Gleichzeitig kommt bei einem Training in der Halle manchmal der Ausdauer-Aspekt zu kurz. Die vorgestellte Form der Cardio-Athletik bietet eine Option, beide Elemente mit hohem Motivationscharakter ins Training zu integrieren. Je nach Trainingsgruppe kann dabei entsprechend motivierende Musik gespielt werden und so ohne großen Aufwand dafür gesorgt werden, dass sich alle Beteiligten richtig „auspowern“.

II

Jahresinhaltsverzeichnis 2022

Die Zahl vor dem Schrägstrich nennt die Heftnummer, jene dahinter nennt die Seitenzahl.

Nach Autoren

Alt, Dr. Tobias

> Fakt oder Fake?2+3/56

Bloch, Prof. Dr. Wilhelm

> Ist sensorbasierte Trainingssteuerung die Zukunft im Leistungssport? ...1/16

> Schmerzmittelgebrauch im (Leistungs-) Sport9/27

Brack, Thomas

> Sportler brauchen eine große „Motorikbibliothek“12/40

Corell, David/Grieß, Andreas

> Deutschlands erste U38-Staffel ...7/4

Czington, Herbert

> Zwei Meisterschaftsrekorde ...10+11/34

van Dijk, Phillip/Minor, Juri/Otto, Bastian/Wenzel, Dr. Uwe

> Der Weltrekordler ... und der Weltmeister12/4

Franke, Benjamin

> Leistungsdiagnostiken richtig anwenden und verstehen7/35

> 42,195 Kilometer – und nicht kürzer10+11/28

Gehrung, Sabrina

> Da müsste Musik sein...1/36

Gluch, Jördis/Kosel, Andreas/Mädlich, Julian/Stanowski, Heike

> So wird die Sporthalle zum Zoo ...1/10

> Miteinander und gegeneinander spielen5/18

Gößmann-Schmitt, Marco

> Drop-out verhindern durch ein positives pädagogisches Lernklima2+3/66

> Coaching-Philosophie – Visitenkarte der eigenen Arbeit5/32

> Die eigene Coaching-Philosophie weiterentwickeln6/12

> Alter ist mehr als die Altersklasse ...8/40

> Eine breite sportmotorische Basis ist wichtig9/22

Grädtker, Sara/Pietsch, Helena/Killing, Wolfgang

> Kinderleichtathletik für alle6/28

Grieß, Andreas

> Brett unter den Füßen statt vorm Kopf1/26

> Talente auf Kurs bringen2+3/28

> Let's dance!4/36

> Stadion gesperrt? Was bei Alternativen zu bedenken ist6/25

> Schnelle Hirnzellen treffen schnelle Beine8/34

> An mehr als nur als nächste Rennen denken9/36

> Die EM in den Verein holen ...10+11/74

Grieß, Andreas/Knauer, Andreas

> My home is my castle?!8/4

Gustedt, Christian

> Das Training in U12 bis U16: Die 10 häufigsten Fehler – und wie man sie vermeidet2+3/22

> Staffel-Lernen leicht gemacht4/12

> Weitsprung-Lernen leicht gemacht ...5/40

> Hochsprung-Lernen leicht gemacht 6/18

> Hürdensprint-Lernen leicht gemacht7/40

Haß, Erik/Grieß, Andreas (Statistik)

> Wie man Hindernis-Talente entdecken und entwickeln kann2+3/62

Hofmann, Madeleine

> Die Jugend von heute2+3/14

Hollander, Prof. Dr. Dr. Karsten/Nieß, Prof. Dr. Andreas

> Was beim Wiedereinstieg nach einer Corona-Infektion zu beachten ist ...5/12

Hücklekemkes, Johannes/Reinhart, Kerstin

> Kinder stark machen mit dicken Bällen12/12

Jürgens, Annelie

> Vielfältige Sprünge entwickeln Teil 19/30

Teil 212/30

Kaul, Stefanie und Michael/Wyler, Karl und René/Erlewein, Stefan

> Der Zweikampf im Zehnkampf 10+11/20

Killing, Wolfgang

> Was bleibt vom Jubel?10+11/40

Killing, Wolfgang/Düe, Karl-Heinz/Kipping, Tom

> So gelingt der Einstieg in Sprint und Weitsprung mit Prothesen4/26

Knauer, Andreas/Grieß, Andreas

> Dampf auf den Kessel bekommen ...7/24

Kneifel, Sebastian/Wilms, Michael

> Vizemeister im Hochsprung – ohne Hochsprungtraining ...10+11/68

Kofferschläger, Tobias/Grieß, Andreas

> Einmal mehr aufgestanden ...10+11/15

Konjer, Dr. Mara

> Keine Meisterschaft? Kein Problem! ...2+3/34

Kreb, Gunild

> Sportartspezifische Verletzungen in der Leichtathletik vermeiden7/12

Krüger, Thomas

> Hallo erstmal...5/14

> Was Trainer bei besonderen Mitgliedern einer Trainingsgruppe beachten sollten12/36

Kupper, Christian

> Schneller werden, ohne Abkürzungen zu nehmen (Praktische Trainingsinhalte für das Schnelligkeitstraining, Teil 3) ...8/25

> Praktische Trainingsinhalte für das Schnelligkeitstraining, Teil 412

Kurath, Monika

> Mensch statt Maschine4/31

> Trainerinnen gesucht!5/37

Laske, Hanna/Konjer, Mara/Ross, Julian

> Zyklusorientiertes Training in der Leichtathletik9/10

lt-Redaktion

> Jahresinhaltsverzeichnis 2021 ...1/44

> Koordination – die Basis aller Bewegungen1/46

> Neue Ideen für die Leichtathletik ...2+3/6

> „Das war der Startpunkt meiner Karriere“2+3/48

> Hindernisse sind kein Hindernis ...2+3/78

> Schwungvolles Training4/18

> Praktische Trainingsinhalte für das Schnelligkeitstraining, Teil 14/24

> Faszination Schnelligkeit4/46

> Für Sie gelesen5/24

> Mehr als in den Sand springen ...5/46

> Praktische Trainingsinhalte für das Schnelligkeitstraining, Teil 26

> Teamwork makes the dream work ...6/46

> Stabhochsprungtraining erfordert Improvisationstalent7/46

> Der Hochhausbau von Berlin ...8/28

> Die Bedeutung von Wettkämpfen ...8/46

> Nachhaltige Leistungsentwicklung 9/46

> Auch auf Weltniveau vorne mitlaufen10+11/78

> Den Drehwurf lernen12/46

lt-Redaktion (Statistik: Jan-Gerrit Keil)

> Nüchterne Zahlen zu emotionalen Wettbewerben10+11/6

Lütgeharm, Rudi

> Jonglieren – ein Klassiker, der Begeisterung schafft2+3/52

> Koordinationsschulung mit Partner 6/34

> Ohne „Kraft“ geht gar nichts7/18

> Das Stadion neu erleben8/14

> Bewährte Übungen neu kombinieren12/25

Manke-Reimers, Iris und Michael/Killing, Wolfgang

> Training im passenden Umfeld ...1/32

May, Rico

> Attraktive Wettkampfformen für das Hürdenttraining2+3/17

Möckel, Jörg

> Corinna Schwab: Mit massiertem Lernen zum Erfolg auf der Stadionrunde 1/4

Obergföll, Boris

> Der große Wurf10+11/54

Odermatt, Paul/Killing, Wolfgang

> Das Training von Rennrollstuhlfahrern12/20

Oltmanns, Klaus

> Talenttransfer: die zweite Chance2+3/71

> Auch im Gruppentraining differenziert trainieren!6/40

Peters, Marion/Killing, Wolfgang

> Die Para Leichtathletik als Betätigungsfeld für Trainer1/40

Pollmächer, André

> Und wie läuft es bei dir?4/41

Salzer, Peter/Holstein, Alexander/Killing, Wolfgang

> Weite Stöße mit Handicap8/20

Schimmelpfennig, Matthias/Grieß, Andreas

> Training mit ... dem TSV Gräfelfing ...7/28

Schindzielor, Jan/Theill, Veronika/Grieß, Andreas/May, Rico

> Hürden-Nachwuchs im Fernduell ...4/4

Schmidt, Paul

> Entscheidende 12 Tage5/6

> Ins and Outs – Eine vergessene Trainingsform?9/43

Schulte, Jörg

> Der Weg von Kristin Pudenz zu Olympiasilber: Die Chance ergriffen ...2+3/40

Siemer, Anton/Grieß, Andreas

> Lichtschranken waren gestern ...1/20

Weigel, Ron

> Gut gegangen10+11/62

Willwacher, Prof. Dr. Steffen/Mai, Patrick

> Warum machen Hightech-Spikes eigentlich schneller?8/8

Wilms, Michael

> Was tun beim Schienbeinkantensyndrom?5/29

> Training avec les Français ...10+11/50

Winter, Kristin

> Zeigt her eure Füße9/16

Wyler, Karl und René

> Die zwei Chancen des Simon Ehammer6/4

Zwirner, Georg

> Maximilian Köhler – mit aerobem Trainingsfokus zum Erfolg9/44

Nach Themen

Aufbautraining

- Grieß, Andreas
- > Talente auf Kurs bringen2+3/28
- Haß, Erik/Grieß, Andreas (Statistik)
- > Wie man Hindernis-Talente entdecken und entwickeln kann2+3/62
- Jürgens, Annelie
- > Vielfältige Sprünge entwickeln (Teil 2)12/30
- Knauer, Andreas/Grieß, Andreas
- > Dampf auf den Kessel bekommen ...7/24
- Kupper, Christian
- > Schneller werden, ohne Abkürzungen zu nehmen (Praktische Trainingsinhalte für das Schnellkeitsstraining, Teil 3) ...8/25
- lt-Redaktion
- > „Das war der Startpunkt meiner Karriere“2+3/48
- > Schwungvolles Training4/18
- May, Rico
- > Attraktive Wettkampfformen für das Hürdentraining2+3/17
- Pollmächer, André
- > Und wie läuft es bei dir?4/41
- Schindzielorz, Jan/Theill, Veronika/Grieß, Andreas/May, Rico
- > Hürden-Nachwuchs im Fernduell4/4
- Siemer, Anton/Grieß, Andreas
- > Lichtschranken waren gestern1/20
- Zwirner, Georg
- > Maximilian Köhler – mit aeroben Trainingsfokus zum Erfolg9/4

EM in München

- Czington, Herbert
- > Zwei Meisterschaftsrekorde10+11/34
- Franke, Benjamin
- > 42,195 Kilometer – und nicht kürzer10+11/28
- Grieß, Andreas
- > Die EM in den Verein holen10+11/74
- Kaul, Stefanie und Michael/Wyler, Karl und René/Erlewein, Stefan
- > Der Zweikampf im Zehnkampf ..10+11/20
- Killing, Wolfgang
- > Was bleibt vom Jubel?10+11/40
- Kneifel, Sebastian/Wilms, Michael
- > Vizemeister im Hochsprung – ohne Hochsprungtraining10+11/68
- Kofferschläger, Tobias/Grieß, Andreas
- > Einmal mehr aufgestanden10+11/15
- lt-Redaktion (Statistik: Jan-Gerrit Keil)
- > Nüchterne Zahlen zu emotionalen Wettbewerben10+11/6
- Obergföll, Boris
- > Der große Wurf10+11/54
- Weigel, Ron
- > Gut gegangen10+11/62
- Wilms, Michael
- > Training avec les Français10+11/50

Grundlagentraining

- Brack, Thomas
- > Sportler brauchen eine große „Motorikbibliothek“12/40
- Gluch, Jördis/Kosel, Andreas/Mädlich, Julian/Stanowski, Heike
- > So wird die Sporthalle zum Zoo1/10
- Grieß, Andreas
- > Brett unter den Füßen statt vorm Kopf 1/26
- > Let's dance!4/36
- > Schnelle Hirnzellen treffen schnelle Beine8/34
- Gustedt, Christian
- > Das Training in U12 bis U16: Die 10 häufigsten Fehler – und wie man sie vermeidet2+3/22
- Jürgens, Annelie
- > Vielfältige Sprünge entwickeln (Teil 1) 9/30
- lt-Redaktion
- > Praktische Trainingsinhalte für das Schnellkeitsstraining, Teil 26
- Lütgeharm, Rudi
- > Koordinationsschulung mit Partner ..6/34
- > Ohne „Kraft“ geht gar nichts7/18
- > Das Stadion neu erleben8/14
- > Bewährte Übungen neu kombinieren 12/25

Kinderleichtathletik

- Gehring, Sabrina
- > Da müsste Musik sein...1/36
- Gluch, Jördis/Kosel, Andreas/Mädlich, Julian/Stanowski, Heike
- > Miteinander und gegeneinander spielen5/18
- Gustedt, Christian
- > Staffel-Lernen leicht gemacht4/12
- > Weitsprung-Lernen leicht gemacht ..5/40
- > Hochsprung-Lernen leicht gemacht ..6/18
- > Hürdensprint-Lernen leicht gemacht ..7/40
- Hücklekemkes, Johannes/Reinhart, Kerstin
- > Kinder stark machen mit dicken Bällen12/12
- lt-Redaktion
- > Praktische Trainingsinhalte für das Schnellkeitsstraining, Teil 14/24
- Lütgeharm, Rudi
- > Jonglieren – ein Klassiker, der Begeisterung schafft2+3/52
- Winter, Kristin
- > Zeigt her eure Füße9/16

Lehrbildreihe

- van Dijk, Phillip/Minor, Juri/Otto, Bastian/Wenzel, Dr. Uwe
- > Der Weltrekordler ... und der Weltmeister12/4
- lt-Redaktion
- > Der Hochhausbau von Berlin8/28
- Schulte, Jörg
- > Der Weg von Kristin Pudenz zu Olympia-Silber: Die Chance ergriffen2+3/40
- Wyler, Karl und René
- > Die zwei Chancen des Simon Ehammer6/4

Leistungstraining

- Alt, Dr. Tobias
- > Fakt oder Fake?2+3/56
- Bloch, Prof. Dr. Wilhelm
- > Ist sensorbasierte Trainingssteuerung die Zukunft im Leistungssport?1/16
- Corell, David/Grieß, Andreas
- > Deutschlands erste U38-Staffel7/4
- Kupper, Christian
- > Praktische Trainingsinhalte für das Schnellkeitsstraining, Teil 412
- Möckel, Jörg
- > Corinna Schwab: Mit massiertem Lernen zum Erfolg auf der Stadionrunde1/4
- Oltmanns, Klaus
- > Talenttransfer: die zweite Chance ..2+3/71
- Schmidt, Paul
- > Entscheidende 12 Tage5/6
- > Ins and Outs – Eine vergessene Trainingsform?9/43

Meisterlehren

- Manke-Reimers, Iris und Michael/Killing, Wolfgang
- > Training im passenden Umfeld1/32

Service

- Grieß, Andreas
- > Stadion gesperrt? Was bei Alternativen zu bedenken ist6/25
- Hollander, Prof. Dr. Dr. Karsten/Nieß, Prof. Dr. Andreas
- > Was beim Wiedereinstieg nach einer Corona-Infektion zu beachten ist5/12
- lt-Redaktion
- > Jahresinhaltsverzeichnis 20211/44
- > Für Sie gelesen5/24
- Wilms, Michael
- > Was tun beim Schienbeinkantensyndrom?5/29

Sportmedizin

- Bloch, Prof. Dr. Wilhelm
- > Schmerzmittelgebrauch im (Leistungs-) Sport9/27
- Kreb, Günild
- > Sportartspezifische Verletzungen in der Leichtathletik vermeiden7/12
- Laske, Hanna/Konjer, Mara/Ross, Julian
- > Zyklusorientiertes Training in der Leichtathletik9/10

Sportpädagogik

- Gößmann-Schmitt, Marco
- > Drop-out verhindern durch ein positives pädagogisches Lernklima2+3/66
- > Coaching-Philosophie – Visitenkarte der eigenen Arbeit5/32
- > Die eigene Coaching-Philosophie weiterentwickeln6/12
- > Eine breite sportmotorische Basis ist wichtig9/22
- Grieß, Andreas/Knauer, Andreas
- > My home is my castle?!8/4
- Krüger, Thomas
- > Hallo erstmal!5/14
- > Was Trainer bei besonderen Mitgliedern einer Trainingsgruppe beachten sollten12/36
- Kurath, Monika
- > Mensch statt Maschine4/31

Sportwissenschaft

- Willwacher, Prof. Dr Steffen/Mai, Patrick
- > Warum machen Hightech-Spikes eigentlich schneller?8/8

Trainingslehre

- Franke, Benjamin
- > Leistungsdiagnostik richtig anwenden und verstehen7/35
- Gößmann-Schmitt, Marco
- > Alter ist mehr als die Altersklasse ...8/40
- Grädtko, Sara/Pietsch, Helena/Killing, Wolfgang
- > Kinderleichtathletik für alle6/28
- Grieß, Andreas
- > An mehr als nur als nächste Rennen denken9/36
- Killing, Wolfgang/Düe, Karl-Heinz/Kipping, Tom
- > So gelingt der Einstieg in Sprint und Weitsprung mit Prothesen4/26
- Odermatt, Paul/Killing, Wolfgang
- > Das Training von Rennrollstuhlfahrern12/20
- Oltmanns, Klaus
- > Auch im Gruppentraining differenziert trainieren!6/40
- Peters, Marion/Killing, Wolfgang
- > Die Para Leichtathletik als Betätigungsfeld für Trainer1/40
- Salzer, Peter/Holstein, Alexander/Killing, Wolfgang
- > Weite Stöße mit Handicap8/20

Trainingsvisite

- Schimmelpfennig, Matthias / Grieß, Andreas
- > Training mit ... dem TSV Gräfelfing ...7/28

Vereinsumfeld

- Hofmann, Madeleine
- > Die Jugend von heute2+3/14
- Konjer, Dr. Mara
- > Keine Meisterschaft? Kein Problem!2+3/34
- Kurath, Monika
- > Trainerinnen gesucht!5/37
- lt-Redaktion
- > Neue Ideen für die Leichtathletik ...2+3/6

Zeitreise

- lt-Redaktion
- > Koordination – die Basis aller Bewegungen1/46
- > Hindernisse sind kein Hindernis ...2+3/78
- > Faszination Schnelligkeit4/46
- > Mehr als in den Sand springen5/46
- > Teamwork makes the dream work ...6/46
- > Stabhochsprungtraining erfordert Improvisationstalent7/46
- > Die Bedeutung von Wettkämpfen ...8/46
- > Nachhaltige Leistungsentwicklung ..9/46
- > Auch auf Weltniveau vorne mitlaufen10+11/78
- > Den Drehwurf lernen12/46

IMPRESSUM

Redaktion:	Dr. Klaus Bartonietz, Herbert Czington, Andreas Griefß (verantw.), Johannes Hücklekes, Hans Katzenbogner, Dr. Wolfgang Killing, Frank Müller, Klaus Oltmanns, Michael Wilms
Redaktionskollegium:	Klaus Jakobs, Dr. Frank Lehmann
Ressortleitung	
Leichtathletik:	Frank Müller
Geschäftsführung:	Ferdinand Honig, Thorsten Krybus
Gestaltung:	Anna Rewer, Marion Huslage
Illustrationen/Grafiken:	Patrick Woess
Unternehmen:	philippka GmbH & Co. KG Rektoratsweg 36, D-48159 Münster Tel.: 0251 230 05-0, Fax: -99 E-Mail: info@philippka.de Internet: philippka.de
Anzeigen:	Verkauf (extern): Birgitt Jäcker jaecker@philippka.de, Tel: 05734 665 6170 Kundenbetreuung: Reiner Grube grube@philippka.de, Tel: 0251 23005-17
Telefon-Durchwahl- nummern/E-Mail:	0251 230 05- Redaktion (Andreas Griefß): -94 Ressort (Frank Müller): -66 Abonnement/Vertrieb: -15 abo@philippka.de Buchhaltung: -19 Buchversand: -11 buchversand@philippka.de
E-Mail (Redaktion):	lt@philippka.de

leichtathletiktraining gehört neben den Titeln *handballtraining*, *handballtraining JUNIOR*, *Fußballtraining*, *Fußballtraining JUNIOR*, *Leistungssport* und *Volleyball Magazin* zur „philippka-sportivkombi“.

ISSN: 0939-8392

Erscheinungsweise: monatlich
(zehn Hefte im Jahr, davon zwei Doppelnummern)

Bezugspreis: Für Abonnenten jährlich € 64,80 (Ausland € 69,60) inklusive Versandkosten. Einzelhefte: € 1,50 Versand (Ausland: € 2,-). Bei einem Bestellwert von unter € 10,- Lieferung nur gegen Vorkasse.

Abonnementbestellungen: im Online-Shop oder direkt beim Verlag, ab 6 Expl. 20% Rabatt. Mindestbezugsdauer ein Jahr, danach verlängert sich das Abonnement automatisch.

Kündigungen von Abos,

- die ab dem 1.3.2022 abgeschlossen wurden, sind jederzeit mit einer Frist von einem Monat möglich, frühestens jedoch zum Ende der vereinbarten Mindestbezugszeit von zwölf Monaten;
- die vor dem 1.3.2022 abgeschlossen wurden, sind mit einer Frist von 6 Wochen zum 31. Dezember jedes Jahres möglich, frühestens jedoch zum Ende desjenigen Kalenderjahres, in dem die Mindestbezugszeit von 12 Monaten abgelaufen ist –

in Textform (per Post oder E-Mail an philippka, siehe oben)

Gesamtherstellung: D+L Printpartner GmbH, 46395 Bocholt

Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Urheberrechtlicher Hinweis: Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Allgemeiner Hinweis der Redaktion: Aus Gründen besserer Lesbarkeit wird in den Heftbeiträgen in der Regel nur die männliche Form verwendet, die jedoch die weibliche einschließt.

Titelfoto: IMAGO / Beautiful Sports

Vorschau *leichtathletiktraining* 2+3/2023**Schwerpunkt Trainerteams**

In unserer Doppelausgabe 2+3/2023 widmen wir uns aus verschiedenen Blickwinkeln dem Schwerpunkt Trainerteams. Wie können Zusammenarbeiten über die Disziplinblöcke hinweg funktionieren? Wie gelingt Zusammenarbeit zwischen Verbands- und Heimtrainern? Wie können Experten, Laien und Athleten selbst eingebunden werden? Einige der Highlights:

- > Teamarbeit: Welche Mehrarbeit bedeutet sie und warum lohnt sie dennoch?
- > Übungsleiter-Teams in der Kinderleichtathletik
- > Canadian Relay Program: Wie Trainer und Biomechaniker die kanadische 4x100-Meter-Staffel der Männer zum Weltmeistertitel gecoacht haben
- > Springer und Sprinter in einer Landeskadergruppe: Ein Besuch beim Training von Mario Kral und Dominik Ludwig in Hamburg
- > Von der Athletin zur Trainerkollegin: Jackie und Isabella Baumann über ihre „neue“ Zusammenarbeit



Foto: Tim Osenberg

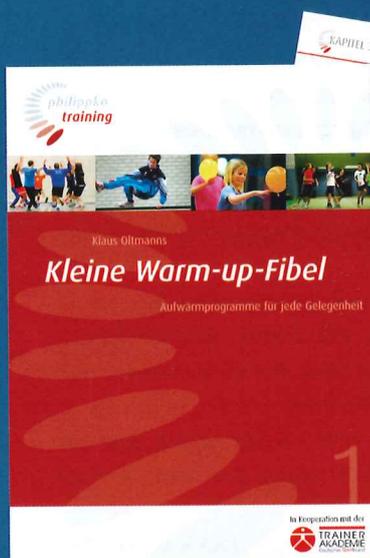
Fertraining mit Hilfe von Videoaufzeichnungen

So wünschenswert es auch wäre, Trainer können nicht immer bei ihren Schützlingen vor Ort sein. Abhilfe verschaffen können technische Hilfsmittel. Tim Osenberg und Christine Höss-Jelten beschreiben, welche Chancen Videoaufzeichnungen für Techniktraining aus der Ferne bieten, was dabei zu beachten ist und welche Limitierungen es gibt.

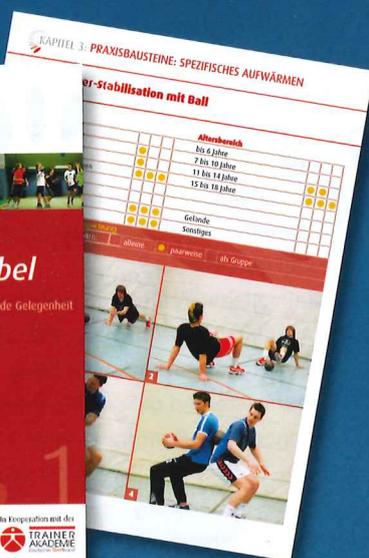
Ausreichend Bewegung sicherstellen

Besonders in Ausdauerdisziplinen sind im Erwachsenenalter hohe Trainingsumfänge nötig, die frühzeitig vorbereitet werden müssen. Das ist angesichts des Bewegungsmangels in der Gesellschaft eine Herausforderung. Andreas Griefß und Mara Konjer beschreiben, wie dennoch die nötigen Bewegungszeiten erreicht werden können. Christian Gustedt präsentiert Ausdauer-Spielformen für das Schülertraining.

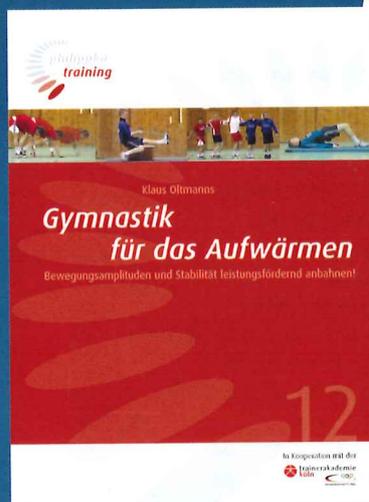
Allgemeine Grundlagen – kompakt, übersichtlich und verständlich



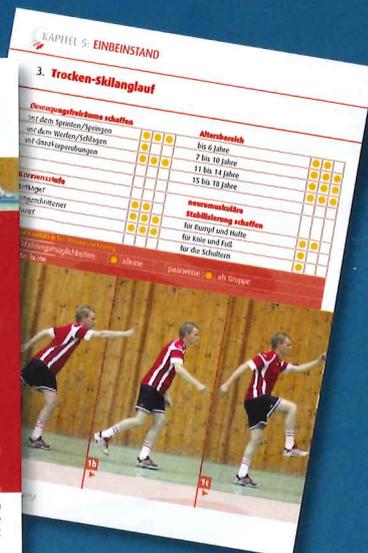
Kleine Warm-up-Fibel
Aufwärmprogramme für jede
Gelegenheit.



Aufwärmarbeit mit kleinen allge-
meinen Trainingszielen optimal
verbinden.



Gymnastik für das Aufwärmen
Bewegungsamplituden und Stabilität
leistungsfördernd anbahnen.



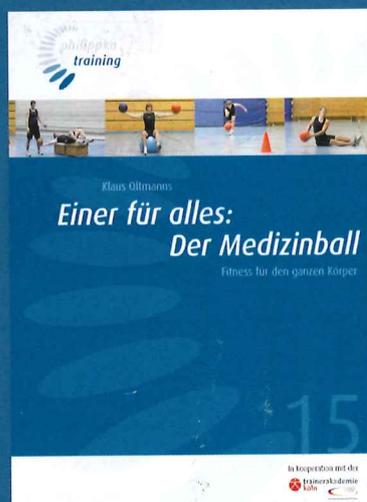
Übungen, mit denen der Körper
ohne Stretching auf Belastungen
vorbereitet wird.

Ausdauer



**Grundlagenausdauer vielfältig
entwickeln**
Tipps für ein abwechslungsreiches
Training. Dieser Band bietet attraktive
Möglichkeiten zur Schulung der Aus-
dauer – bevor Ausdauer zu einem un-
geliebten Trainingsbereich wird.

Fitness



**Einer für alles:
Der Medizinball**
Viele, systematisch zusammengestell-
te und abwechslungsreiche Übungen,
in denen der Medizinball für mehr Fit-
ness sorgt.

Basics



Laufen – Springen – Werfen
Basisübungen für alle Sportarten –
gleichermaßen abwechslungsreich wie
zielgerichtet, um die Bewegungsbasis
zu stärken.

Infos:
0251/23005-11
buchversand@philippka.de
Leseproben auf philippka.de

Alle Bände aus der Reihe
philippka training mit guten Ideen
für die Trainingspraxis:
je 64 Seiten zu 12,80 €