

leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen



Die Lehre der
Leichtathletik

training



Lizenzstufen

Beispielhafte Lehrinhalte aus der
C-, B- und A-Trainerausbildung

Lebenslanges Lernen

Fort- und Weiterbildung auf vielen
unterschiedlichen Wegen

Sich auch als Trainer weiterentwickeln

Wissen ständig erweitern



Weiterbildung heißt, die Komfortzone zu verlassen

Liebe Leserinnen und Leser,

Hand aufs Herz: Wann haben Sie zuletzt bewusst Ihre Komfortzone verlassen? Von unseren Athletinnen und Athleten fordern wir das im Training und im Wettkampf regelmäßig ein. Zu uns selbst sollten wir oft strenger sein – gerade bei Aus- und Fortbildung. Diese stehen im Fokus dieser Doppelausgabe. Unsere Autorinnen und Autoren stellen Fortbildungsangebote und die Ausbildung in den einzelnen Lizenzstufen vor und geben Einblicke in exemplarische Inhalte. Ich bin überzeugt, dass Sie vieles davon direkt in Ihr Training integrieren können – und dass es Lust macht, mehr darüber zu erfahren und eines der Aus- oder Fortbildungsangebote anzunehmen.

Das ist mit Aufwand verbunden – der sich jedoch lohnt. Wir alle kennen den Impuls, die nächsthöhere Lizenzstufe oder die Verlängerung der bisherigen Lizenz mit möglichst geringem Aufwand zu erreichen. Doch eine Lizenz ist mehr als nur ein Stück Papier. Sie ist das Ergebnis einer Investition – in uns selbst, in die Qualität unserer Arbeit und in die Zukunft unserer Athletinnen und Athleten. Gerade ehrenamtliche Trainerinnen und Trainer, die viele Stunden ihrer oft knappen Freizeit investieren, sollten versuchen, diese Zeit so wirkungsvoll wie möglich zu nutzen. Eine hochwertige Fortbildung kann ein Hebel dafür sein. Das gilt es auch dem Umfeld zu vermitteln, wenn gefragt wird, warum nun „noch ein Wochenende mehr“ in den Sport fließen soll. Bitten Sie zudem Ihren Verein angesichts der Kosten von Aus- und Fortbildungen um Unterstützung: Bessere Trainerinnen und Trainer bedeuten besseres Training, zufriedener Mitglieder und einen stärkeren Verein – eine Investition, die sich für alle auszahlt.

Dafür lohnt es sich, die Extrameile zu gehen. Ich spreche aus eigener Erfahrung: Meine B-Trainer-Ausbildung habe ich vor einigen Jahren – wie später auch die A-Trainer-Ausbildung – beim DLV absolviert. Das hat Zeit und Geld gekostet. Für Hospitationen bin ich quer durch Deutschland gefahren und habe Fahrtkosten und Urlaubstage investiert. Vor zwei Jahren besuchte ich eine Fortbildung in Kopenhagen, dieses Jahr führt mich der Weg nach Belgrad. Der Lohn waren Impulse, die ich nicht erhalten hätte, wenn ich wieder die gleichen lokalen Referentinnen und Referenten gehört hätte.

Doch der fachliche Input ist nur eine Seite der Medaille. Der vielleicht größte und nachhaltigste Gewinn liegt im Knüpfen von Kontakten. Wer über den Tellerrand des eigenen Landesverbandes hinausblickt, wird mit einem großen und wertvollen Netzwerk belohnt. Ob es um eine fachliche Frage geht, die Suche nach dem passenden Wettkampf oder die Betreuung eines Athleten, der temporär in eine andere Stadt zieht – das Netzwerk trägt. Diese Verbindungen zu Kolleginnen und Kollegen in ganz Europa machen aus vielen Einzelkämpfern eine starke Gemeinschaft und haben selbst bei Trainingslagern schon zu wertvollen Synergien geführt.

Betrachten wir Aus- und Fortbildung also nicht als lästige Pflicht, sondern als das, was sie sind: die große Chance, unsere wertvolle Zeit an der Bahn, auf dem Platz oder im Wald bestmöglich zu investieren – für uns und für die uns anvertrauten Athletinnen und Athleten!

Eine erkenntnisreiche Lektüre wünscht Ihnen

Ihr Andreas Grieb

Autoren dieser Ausgabe

Michael Siegel

Als Bundestrainer Wissenschaft/Bildung ist er wesentlich für die Weiterqualifizierung der DLV-Trainer verantwortlich. Seine eigene Trainerkarriere wurde einst maßgeblich durch ein Mentoring vorangebracht.

Christian Gustedt

Christian Gustedt ist wissenschaftliche Lehrkraft an der Uni Leipzig und Vereinstrainer in der sächsischen Metropole. Als Lehrwart kümmert er sich zudem um die Aus- und Fortbildung der Trainer im Landesverband.

Alexander Bohr

Der Landestrainer Nachwuchs im Leichtathletik-Verband Nordrhein ist aus Trainer Aus- und Fortbildung zugleich für die C- und B-Lizenzen im Landesverband verantwortlich und wirbt dafür, Mehrkampf nicht mit Vielseitigkeit zu verwechseln.

Dennis Fengkohl

Der Bundestrainer Wissenschaft beim DLV steht im regelmäßigen Austausch mit zahlreichen Experten aus der Sportwissenschaft und dem Trainingsbetrieb. Besonders involviert ist er in die A-Trainer-Ausbildung des Verbandes.

Tom Oepfert und Jonas Klein

Die Sprint-Coaches und Sportwissenschaftler aus Köln haben in diesem Jahr einen Trainer Tech-Up abgehalten. Künftig sind sie als Mitarbeiter der DLV-Akademie noch stärker in der Aus- und Weiterbildung im Einsatz.

Prof. Dr. Harald Lange

Der Sportwissenschaftler und Professor an der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg hat ein Herz für die Leichtathletik und ist regelmäßiger Referent bei Trainerfortbildungen des DLV.

Andreas Grieb

Der A-Trainer Lauf sieht große Parallelen zwischen seinem Studiumsfach, dem Journalismus, und der Trainertätigkeit. Sowohl Journalisten als auch Trainer sollten stets das Wissen derer, die tiefer in der Materie sind, anzapfen, kritisch einordnen und allgemein verständlich für den Alltag gebräuchlich machen.

Kristin Winter

Im Niedersächsischen Leichtathletik-Verband hält sie regelmäßig Fortbildungen zur Kinderleichtathletik ab. Häufig stellt sie dabei inspirierende Themenstunden vor, wie die hier beschriebene mit Reifen.

Jan Dreyer

Der Flensburger treibt die Leichtathletik im hohen Norden voran – als Trainer, Organisator von Wettkämpfen, Bildungsreferent und in vielen weiteren Rollen. Dabei schaut er auch über den Tellerrand der Sportart.

VON DER SPRUNGBASIS ZU DEN EINZELNEN SPRUNGDISZIPLINEN



Jugendliche langfristig und Schritt für Schritt auf sportliche Spitzenleistungen im Erwachsenenalter vorzubereiten – das ist die Zielsetzung dieses Bandes zu den Sprungdisziplinen.

Notwendiges theoretisches Hintergrundwissen, allgemeine, Disziplinen übergreifende Aspekte und die sehr umfassend erläuterten einzelnen Stufen der sportlichen Ausbildung in den vier Sprungdisziplinen mit einem praxisnahen Übungsangebot für die 15- bis 19-Jährigen, bilden die Schwerpunkte dieses Buches.

Jugendleichtathletik SPRUNG (nur digital).
Rahmentrainingsplan des DLV
für die Sprungdisziplinen im Aufbautraining.
240 S., gebunden, 26,80 €

0251/23005-11
buchversand@philippka.de
philippka.de



Leitartikel

Aus- und Fortbildung

6 | Trainerentwicklung als Herzstück der Leichtathletik

Michael Siegel

Grundlagentraining

C-Trainer-Ausbildung

14 | In der ersten Lizenzstufe die Grundlagen legen

Christian Gustedt

Aufbautraining

B-Trainer-Ausbildung

22 | B-Trainer: Spezialisierung auf einen Disziplinblock – auch im Mehrkampf

Alexander Bohr



Fotos: DLV-Akademie (oben und unten)

Leistungstraining

A-Trainer-Ausbildung

30 | A-Trainer: Professionalisierung durch Wissenschaft, Praxis und Reflexion

Dennis Fengkohl

Trainer Tech-Up

54 | Periodisierung im Sprint

Tom Oepfert und Jonas Klein

Sportpädagogik

Reflexion

38 | Zum Spiel zwischen Wissen und Erfahrung in der Trainerbildung

Prof. Dr. Harald Lange

Trainingslehre

Wissenstransfer

44 | Mentoring für Trainer

Michael Siegel

Austausch

49 | Trainerstammtisch – Austausch auf Augenhöhe

Andreas Grieb

Fotos: Kristin Winter (oben), Andreas Griebel (unten)

62



Kinderleichtathletik

Themenstunde

62 | Alles rund um Reifen

Kristin Winter

Vereinsumfeld

Austausch

68 | Wissenstransfer in sportartübergreifenden Camps

Jan Dreyer

Service

Regelwerk

74 | Auch Trainer und Sportler sollten regelkundig sein

It-Redaktion

Zeitreise

Vor 2 Jahren

78 | Gemeinsam besser werden

74





Autor: Michael Siegel

Kinderleichtathletik ■ Aufbautraining ■
Grundlagentraining ■ Leistungstraining ■

Trainerentwicklung als Herzstück der Leichtathletik

Die internationale Wettbewerbsfähigkeit eines Sports bemisst sich nicht allein an seinen Athletinnen und Athleten, sondern ebenso an den Menschen, die diese Entwicklung ermöglichen. Trainerinnen und Trainer sind zentrale Schaltstellen im Leistungssport. Ihre Expertise, ihr pädagogisches Geschick, ihre strategische Weitsicht und ihr unermüdliches Engagement sind die Voraussetzungen für sportlichen Erfolg – im Nachwuchs genauso wie im Spitzensport. Deshalb ist es umso bedeutender, eine gute Aus-, Fort- und Weiterbildung zu ermöglichen. Michael Siegel, Leiter Qualifizierung und Bundestrainer Wissenschaft/Bildung im DLV, gibt einen Überblick über die verschiedenen Angebote des DLV und anderer Stellen.

Einführung

Der Deutsche Leichtathletik-Verband hat in den vergangenen Jahren erhebliche Anstrengungen unternommen, um die Ausbildungswege für Trainer zukunftsfähig zu gestalten. In einem dynamischen sportlichen und gesellschaftlichen Umfeld wurde das Ausbildungssystem reformiert – wissenschaftlich fundiert, praxisorientiert und entlang konkreter Handlungskompetenzen. Die Tätigkeit als Übungsleiter oder Trainer wird dabei nicht als bloßes Ehrenamt oder als Rolle „am Rand des Geschehens“ verstanden, sondern als verantwortungsvolle Tätigkeit mit vielfältigen Anforderungen.

Dabei geht es um weit mehr als nur um Technikwissen oder Trainingsplanung. Gefragt ist ein Kompetenzprofil, das Fachwissen mit Vermittlungsstärke, sozialer Intelligenz und strategischem Denken verbindet – und das zugleich auf unterschiedlichen Alters- und Leistungsstufen flexibel anwendbar ist. Die Aus- und Fortbildung ist somit kein additiver Baustein, sondern das Fundament einer systematischen Trainerentwicklung.

Die DLV-Akademie als Zentrum des Wissensmanagements

Die DLV-Akademie versteht sich als zentrale Institution für die Entwicklung, Steuerung und Umsetzung der leistungssportlichen Trainerbildung in der deutschen Leichtathletik. Sie ist mehr als ein Ausbildungszentrum – sie ist das Herzstück des Wissensmanagements im Verband. In enger Zusammenarbeit mit den Landesverbänden, der DLV-Wissenschaftskommission, den externen Partnern wie der Deutschen Sporthochschule Köln oder der Trainerakademie Köln, den verschiedenen Olympiastützpunkten und dem Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) in Leipzig setzt sie Maßstäbe in der Qualität und Systematik der Traineraus- und -fortbildung – durch die regionalen Zielvereinbarungen des DLV und der Landesverbände übrigens auch verbindlich für die Landesverbände.

Schon 2020 formulierte die Akademie ihren Anspruch selbstbewusst: „Nur mit kompetenten, qualifizierten und vor allem hochengagierten Trainerinnen und Trainern können die Herausforderungen der Zukunft in der Leichtathletik erkannt, analysiert und realisiert werden.“ Dieser Anspruch verpflichtet. Denn die Herausforderungen sind vielfältig:

- > Gesellschaftliche und schulische Veränderungsprozesse,
- > veränderte Anforderungen und Bedürfnisse der jungen Athleten,

- > eine sinkende Bereitschaft in der Gesellschaft, sich in Vereinen einzubringen,
- > steigende sportliche Anforderungen auf allen Leistungsstufen und nicht zuletzt
- > ein Generationswechsel innerhalb der Trainercommunity.

All das erfordert kontinuierliche Anpassungen in Inhalten, Methodik und Vermittlung.

Partner im föderalen System

Die DLV-Akademie agiert dabei nicht isoliert, sondern als Knotenpunkt eines föderal aufgebauten Ausbildungssystems. Während die Grundausbildung auf C- und B-Trainer-Ebene vorrangig in den Händen der Landesverbände liegt, übernimmt der DLV zentrale Aufgaben bei der Konzeption, Steuerung und Durchführung der A-Trainer-Ausbildung sowie bei der Fortbildung in verschiedensten Formaten für unterschiedliche Lizenzstufen. Die Akademie ist daher Ansprechpartner für übergeordnete Entwicklungen, wie etwa die Integration digitaler Lehrformate (DLV-Online-Akademie), die Entwicklung von Curricula oder die Qualifikationsforschung im Spitzensport.

Das Besondere am Ansatz der DLV-Akademie ist die Verbindung von wissenschaftlicher Fundierung und praktischer Umsetzbarkeit. Die Akademie greift systematisch auf sportwissenschaftliche Erkenntnisse zurück, etwa im Bereich der Kompetenzorientierung, der digitalen Didaktik oder der Curriculumentwicklung. Gleichzeitig werden alle Inhalte mit Blick auf die Anforderungen der Trainingspraxis entwickelt und geprüft – orientiert an realen Anforderungssituationen, wie sie Trainer im Alltag erleben. Diese Verschränkung von Theorie und Praxis findet ihren Ausdruck in innovativen Formaten: vom Blended Learning über fachspezifische Mentoringkonzepte bis hin zu modularisierten Fortbildungsreihen für unterschiedliche Zielgruppen. Die DLV-Akademie versteht sich somit als Impulsgeberin und als Qualitätsgarantin – im Dienst einer zukunftsfesten Leichtathletik.

Das System: Lizenzstruktur und Zielgruppenorientierung

Die Trainerausbildung in der Leichtathletik folgt einer klar strukturierten Lizenzlogik, die sich an den Anforderungen des Leistungssports orientiert und zugleich eine breite Anschlussfähigkeit an den Breitensport wahr. Das Besondere im System der deutschen Leichtathletik: Die Lizenzstufen orientieren sich nicht primär an einer hierarchischen Karriereleiter, sondern an der Zielgruppe der be-

Lizenzstufe	Altersklassen	Entwicklungsphase	Trainingsabschnitt
Trainer-C Kinderleichtathletik	U8–U10	Kindheit	Kinderleichtathletik
Trainer-C Grundlagentraining	U12–U16	Pubertät	Grundlagentraining
Trainer-B	U18/U20	Adoleszenz	Aufbautraining
Trainer-A	U23/Aktive	Maturität	Anschluss- & Hochleistungstraining
Diplomtrainer	Elitebereich	Maturität/Peak-Performance	Hochleistungsentwicklung

Tabelle 1: Leistungssportliche Lizenzstufen nach Altersbereich, biologischer Entwicklungsphase und Trainingsabschnitt

