

leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen



Die Lehre der
Leichtathletik

training



Trainingskonzeption

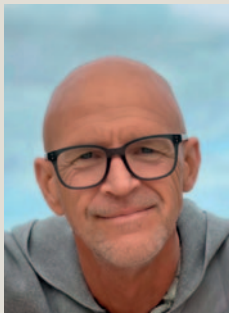
Strukturierte Entwicklung im Sprint,
Weitsprung und Speerwurf

Übergreifende Faktoren

Athletik und Motivation auf
eine lange Karriere ausrichten

Vom Talent zum Topathleten

Fähigkeits- und Fertigungsprofile in den Entwicklungsphasen



Viele Ideen, ein Konzept, eine Richtung!

Liebe Leserinnen und Leser,

manchmal entstehen die besten Ideen, wenn unterschiedliche Köpfe mit verschiedenen Perspektiven in dieselbe Richtung denken. Genau das ist bei unserem Schwerpunktthema dieser Doppelausgabe der Fall. Die DLV-Akademie, vertreten durch Michael Siegel, bringt unter anderem ihre Erfahrung aus der Trainerausbildung ein. Prof. Dr. Harald Lange von der Universität Würzburg ergänzt wissenschaftliche Tiefe und sportpädagogische Perspektiven. Und wir in der *leichtathletiktraining*-Redaktion haben unsere Praxiserfahrung als langjährige Trainer einfließen lassen. Drei Institutionen, drei Welten und ein gemeinsames Ziel: eine Rahmentrainingskonzeption (RTK) zu entwickeln, die für jede Fähigkeit klare Etappenziele in allen Entwicklungsstufen beschreibt.

Das Ergebnis ist unsere „Landkarte der Leistungsentwicklung“ (ab Seite 6). Sie macht sichtbar, was im Alltag oft verborgen bleibt: wie Fähigkeiten wachsen, wie Technik entsteht, wie Leistung sich entwickelt – und wie Trainer diese Reise begleiten können, vom ersten spielerischen Schritt bis zur stabilen Technik unter Wettkampfdruck (s. dazu auch „Die Rolle des Trainers im Entwicklungsprozess“ ab S. 74). Um dies greifbar zu machen, verweben wir Theorie und Praxis und beleuchten in dieser Ausgabe exemplarisch je eine Disziplin aus den Blöcken Sprint/Lauf, Sprung und Wurf:

- > Im Kurz sprint zeigt Alexander Seeger, wie Technikleitbilder, Schnelligkeitsentwicklung und koordinative Fähigkeiten zu einem stimmigen Gesamtbild verschmelzen (ab S. 18). Markus Triebert erklärt im Praxisbeitrag zum Sprintstart der U16, warum Beschleunigung ein Lehrstück über Biomechanik und Timing ist (ab S. 25). Und Christopher Hallmann analysiert die Armschwungbewegung – ein oft unterschätztes Technikelement im Sprint (ab S. 30).
- > Elke Bartschat führt uns im Weitsprung durch Anlauf, Absprungvorbereitung, Absprung, Flugphase und Landung – und zeigt, wie technische, koordinative und athletische Bausteine sich verzahnen (ab S. 62). Besonders im Fokus steht die Bedeutung der Anlaufgeschwindigkeit: vom spielerischen Steigerungslauf im Kindesalter bis zur maximalen Geschwindigkeit und Energieübertragung beim Absprung im Spitzenbereich.
- > Im Speerwurf beschreibt Mark Frank die Entwicklung vom einfachen Ballwurf zur komplexen Wurfdisziplin (ab S. 44). Schritt für Schritt wird sichtbar, wie Rhythmus, Mut zur Geschwindigkeit, Mobilität und Wurfpräzision zusammenfinden – ein Beispiel dafür, wie die RTK nicht nur Technik erklärt, sondern Entwicklung ermöglicht.
- > Abgerundet wird die Ausgabe durch Jonas Plass' Blick auf die Entwicklungsphasen im Athletiktraining und Konstantina Kefalas' Beitrag zur intrinsischen Motivation. Denn ohne Athletik fehlt das Fundament – und ohne inneres Feuer bleibt jeder Plan Theorie.

Diese Doppelausgabe soll ein RTK-Anfang sein. Eine RTK beginnt zu leben, wenn viele mitdenken und sie weiterentwickeln. Dafür haben wir eine kleine Online-Umfrage erstellt; den Link dazu finden Sie auf S. 17. Ich freue mich auf Ihre Rückmeldungen – und wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken neuer Wege.


Ihr Frank Müller



25

Rahmentrainingskonzeption

Leitartikel

6 | Landkarte der Leistungsentwicklung

Frank Müller, Michael Siegel und Prof. Dr. Harald Lange

Kurz sprint

Rahmentrainingskonzeption

18 | Vom spielerisch Schnelllaufen zum 100-Meter-Sprint

Alexander Seeger

Praxis: Tiefstart

25 | So lernt die U16, schnell aus den Blöcken zu starten

Markus Triebert

Praxis

30 | Der Arm-Drive im Top Speed

Christopher Hallmann

Speerwurf

Rahmentrainingskonzeption

44 | Schritt für Schritt vom Ball wegwerfen zum Speer weit werfen

Mark Frank

Praxis: Wurfimitationen

50 | Schlüsselpositionen durch Wurfimitationen festigen

Mark Frank

Weitsprung

Rahmentrainingskonzeption

62 | Vom vielseitigen Springen und Sprinten zum Weitspringen

Elke Bartschat

Praxisbeispiele

69 | Sprungphasen gezielt entwickeln

David Faltenbacher



44

Fotos: Markus Triebert (oben), IMAGO / Beautiful Sports (unten)

Übergreifende Aspekte

Disziplinübergreifende Grundlagen

37 | Athletiktraining in der nachhaltigen Leistungsentwicklung der Leichtathletik

Jonas Plass

Intrinsische Motivation

56 | Das innere Feuer entfachen

Konstantina Kefalas (Mitarbeit & Übersetzung: Andreas Griefß)

Trainerhandeln

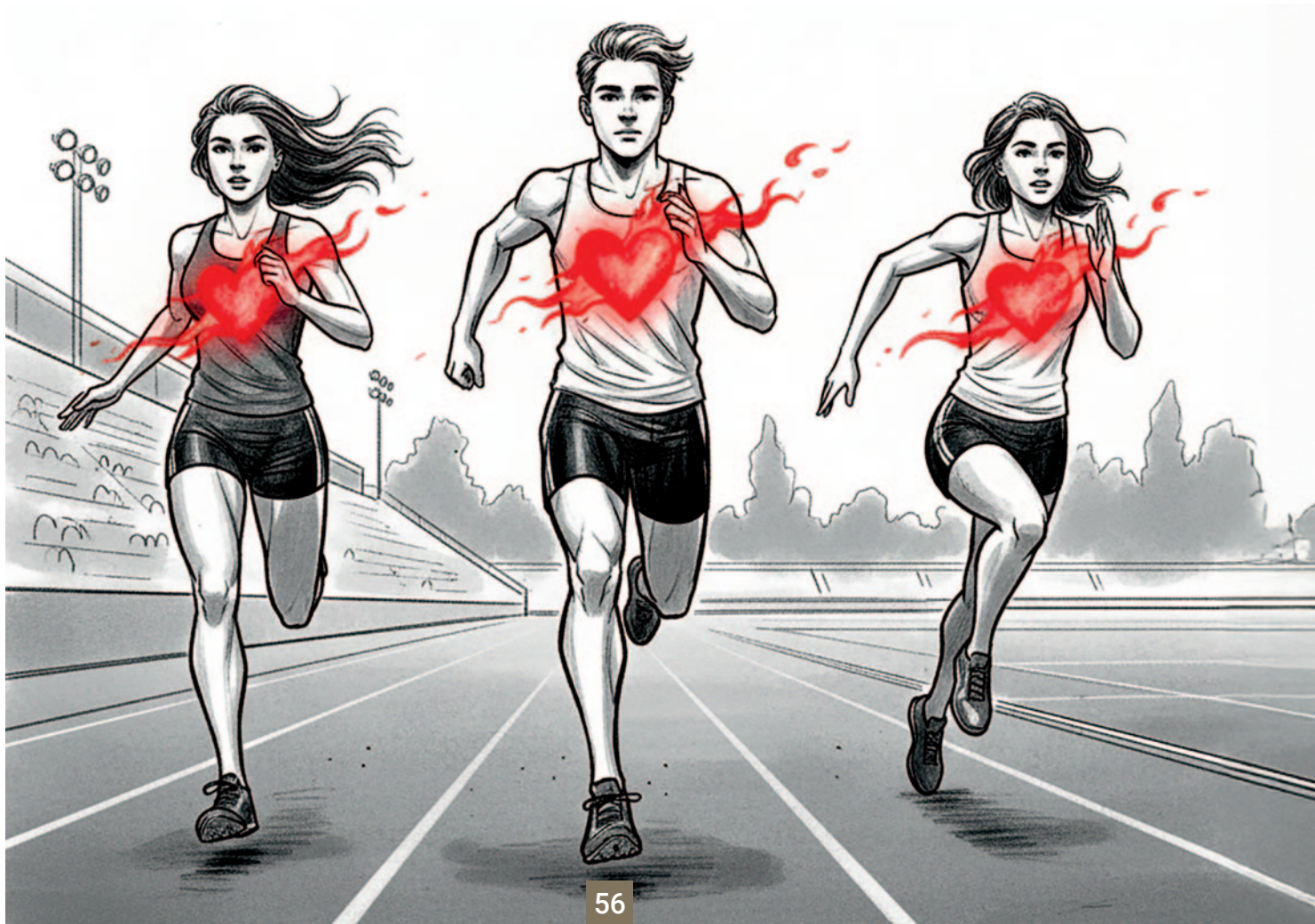
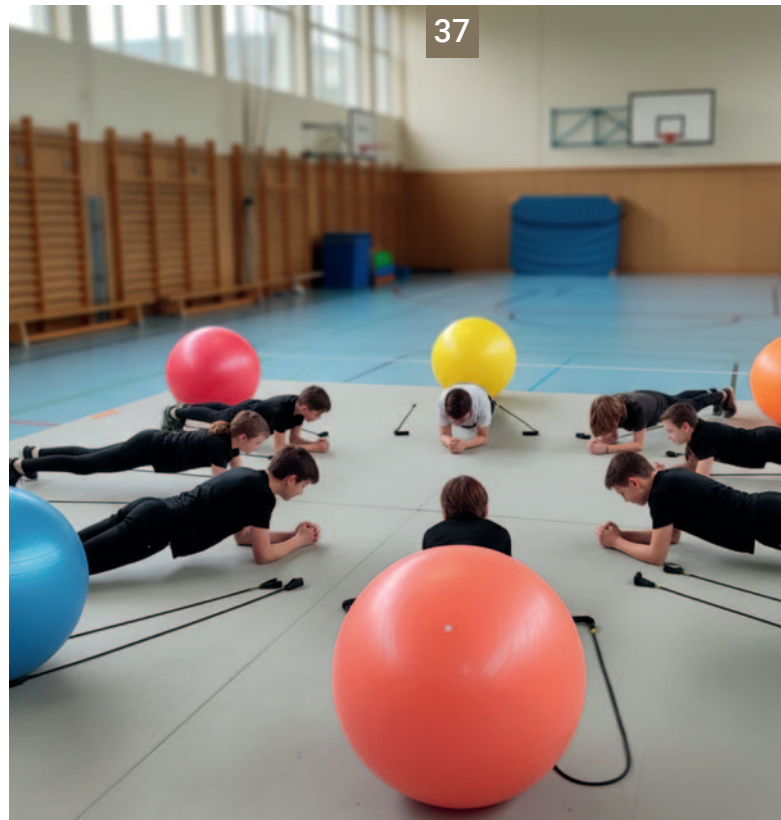
74 | Die Rolle des Trainers im Entwicklungsprozess

Michael Siegel

Zeitreise

Vor 27 Jahren

78 | Anlaufänge adäquat auswählen und behutsam entwickeln



Fotos: KI-Generiert

Autoren dieser Ausgabe

Frank Müller

Der ehemalige Spitzen-Zehnkämpfer und Ex-Mehrkampf-Bundestrainer war als langjähriger Ressortleiter Leichtathletik bei *philippka* maßgeblich an der Erstellung zahlreicher DLV-Rahmentrainingspläne beteiligt. Nun bringt er mit der Idee einer „Landkarte der Leistungsentwicklung“ neue Impulse in deren Neuausrichtung ein.

Michael Siegel

Der Leiter Qualifizierung beim DLV kennt die vielfältigen Anforderungen an Trainer in den einzelnen Entwicklungsstufen genau. Er weiß: Gute Trainer stellen die Athleten in den Mittelpunkt – was manchmal bedeutet, sie weiterzuvermitteln oder sich selbst weiterzuentwickeln.

Prof. Dr. Harald Lange

Der Sportwissenschaftler und Professor an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg hat ein Herz für die Leichtathletik. Er betrachtet die Rahmentrainingskonzeptionen aus der Perspektive des Vaters, Trainers und Wissenschaftlers.

Alexander Seeger

Als DLV-Nachwuchsbundestrainer Sprint hat er zahlreiche Talente – sowohl im Einzel als auch in den Staffeln – zu Erfolgen bei internationalen Nachwuchsmeisterschaften geführt. Er kennt die Anforderungen für schnelle Sprints in der Jugend und die langfristige Entwicklung.

Markus Triebert

Als Nachwuchs-Stützpunkttrainer des DLV betreut er in Mannheim junge Sprinter auf denselben Anlagen, auf denen auch einige der derzeit schnellsten deutschen Sprinter wie Owen Ansah und Lucas Ansah-Pepurah trainieren. Verweise für den langfristigen Leistungsaufbau liegen da nahe.

Christopher Hallmann

Der Mehrkampfspezialist und *lt*-Redakteur nahm eine Diskussion am Rande der DLV-Mehrkampfkonzferenz zum Anlass, sich mit Experten über die Armhaltung im Sprint auszutauschen – ein Thema, zu dem vielerorts noch immer falsche Vorstellungen bestehen.

Mark Frank

Einst selbst erfolgreicher Speerwerfer mit einer Bestweite von 84,88 Metern betreut er seit mehreren Jahren Speerwerfer verschiedener Altersklassen. Als Nachwuchsbundestrainer hat er aktuell die Talente von morgen im Blick, die er gemeinsam mit ihren Heimtrainern auf eine erfolgreiche Karriere vorbereitet.

Elke Bartschat

Die Chef-Bundestrainerin Nachwuchs U18 ist nicht nur disziplinübergreifend geschult, sondern auch Expertin für den Weitsprung. Hier hat sie bereits zahlreiche Athleten betreut und zu Erfolgen geführt und kennt die Herausforderungen, Talente schrittweise zu entwickeln.

David Faltenbacher

Der ehemals aktive Weitspringer betreut als DLV-Nachwuchsbundestrainer die Talente von morgen und verhilft ihnen zu weiten Sprüngen. Er weiß selbst sehr genau, dass es dafür Technik, Geschwindigkeit und vieles mehr braucht.

Jonas Plass

Der frühere 400-Meter-Läufer hat sich nach seiner aktiven Karriere beruflich auf Aspekte fokussiert, die Athleten oft als nebensächlich ansehen: Als Athletiktrainer blickt er auf die athletische Ausbildung. Auch die muss langfristig aufgebaut und geplant werden, wie er in seinem Beitrag zeigt.

Konstantina Kefalas

Die frühere Langstreckenläuferin aus Griechenland legt heute einen Schwerpunkt auf Trainingscamps für Nachwuchsathleten. Durch den Austausch mit ihnen lernte sie viel darüber, warum Sportler ihre Karriere vorzeitig beenden. Wie sich das vermeiden lässt, kann sie wissenschaftlich untermauern.

Andreas Grieb

Der in Hamburg ansässige Landestrainer und *lt*-Redaktionsleiter konnte, auch wenn sein Disziplinblock Lauf/Gehen nur am Rande vorkommt, dieser Ausgabe viel abgewinnen. Nun freut er sich mit einer gelungenen Doppelausgabe im Kasten auf die bevorstehende Elternzeit.

LANDKARTE DER LEISTUNGSENTWICKLUNG

Kinderleichtathletik ■ Aufbautraining ■
Grundlagentraining ■ Leistungstraining ■



Autoren: Frank Müller, Michael Siegel und Prof. Dr. Harald Lange

Wie lässt sich – jenseits der reinen Einteilung nach Altersklassen oder Entwicklungsstufen der Athleten – ein anderer Zugang zu den Rahmentrainingsplänen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) finden? Ein Zugang, der systematisch, progressiv und praxisnah den Weg von den Jüngsten in der U8 bis zu den international startenden Aktiven (Elite) beschreibt? Orientierung bietet dabei unsere „Landkarte der Leistungsentwicklung“.

Olympia-Gold, Tokio 2021



Eine andere Sicht auf die DLV-Rahmentrainingspläne

Die DLV-Rahmentrainingspläne bilden seit Jahren ein sehr gutes Fundament, um Athleten im Sinne des langfristigen Leistungsaufbaus zu entwickeln. Sie sind differenziert nach den Ausbildungs- und Entwicklungsstufen Kinderleichtathletik (ein Band), Grundlagentraining (ein Band) und Aufbautraining (sechs Bände mit Hinweisen zum Anschlussstraining). Inhalte aus dem Anschlussstraining (U23) und dem Leistungstraining (Elite, ab 23 Jahren) finden sich regelmäßig in *leichtathletiktraining*, sind aber meist Thema in A-Trainer-Aus- und -Fortbildungen oder anderen Weiterbildungsformaten des DLV.

Diese Rahmentrainingspläne bauen zwar stufenweise aufeinander auf, zeigen jedoch keinen Längsschnitt einzelner Fähigkeiten oder Fertigkeiten. Es fehlt ein umfassender Überblick über konditionelle, koordinative und technische Zielstellungen, die in den jeweiligen Ausbildungsstufen idealtypisch erreicht werden sollen – also eine durchgängige, handhabbare Progression. Oder anders formuliert: Wie werden grundlegende Fähigkeiten und Techniken über Jahre hinweg konsequent aufgebaut, differenziert und unter zunehmenden Druckbedingungen stabilisiert?

Mit dieser *leichtathletiktraining*-Schwerpunktausgabe blicken wir deshalb aus einer neuen Perspektive auf die Rahmentrainingspläne. Ziel ist es, darauf aufbauend eine DLV-Rahmentrainingskonzeption (RTK) zu entwickeln, die Trainingsinhalte entlang klarer Fähigkeitsprofile und disziplinspezifischer Techniken strukturiert und Etappenziele über Entwicklungsstufen hinweg definiert. So entsteht eine Matrix für Planung und Training im gesamten Karriereverlauf – als systematische, später digital zugängliche Weiterentwicklung der Inhalte der DLV-Rahmentrainingspläne.



WM-Titel, Doha 2019