

leichtathletik



Die Lehre der
Leichtathletik

training

Zeitschrift für Trainer
aller Altersklassen



**Sportwissenschaft
trifft Pädagogik**

So leiten Trainer Athleten
und Gruppen an

Orientierungslauf

Eine Alternative
zum Dauerlauf

**Wie Deutschlands Spitzentrainer
ihre Schützlinge zum Erfolg führ(t)en**



Viele Wege führen zum Erfolg

Langjährige Auswertungen von Trainerfortbildungen haben ergeben, dass Trainerinnen und Trainer sogenannte Meisterlehren wertschätzen. Damit gemeint sind Vorträge von erfahrenen Kollegen über die erfolgreiche Vorbereitung ihrer Spitzenathleten auf sportliche Höhepunkte. Die hohe Wertschätzung der Meisterlehren habe ich zum Anlass genommen, knapp vierzig der besten deutschen Trainer im Rahmen von Interviews oder Referaten zu zentralen Themen des Trainings zu befragen und ihre Ausführungen zu verschriftlichen. Zusätzlich wurden Trainingseinheiten mit Spitzenathleten gefilmt, ihre Trainingsprotokolle analysiert und biomechanische Wettkampfauswertungen herangezogen.

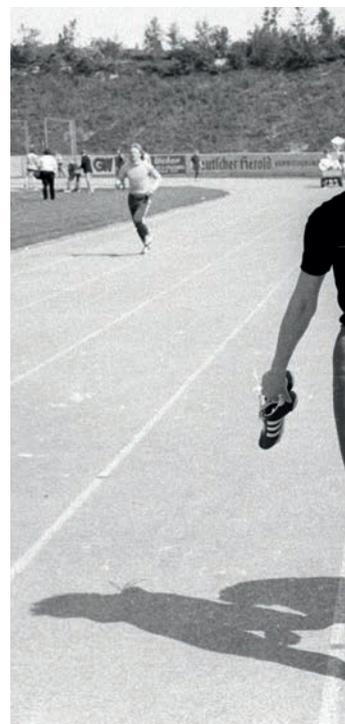
Diese Elemente habe ich für jeden Trainer ausgewertet und in Steckbriefen zusammengefasst. Dabei geht es nicht nur um das fachliche Know-how bzw. das trainerische Handwerkszeug. Vielmehr wird auch die Herangehensweise der Meistertrainer, die Umsetzung ihres Fachwissens mit jedem konkreten Athleten herausgearbeitet, was man im Falle nachhaltigen Erfolgs durchaus als „Trainerkunst“ bezeichnen kann. Ohne inhaltlich etwas vorwegzunehmen, ist den befragten Meistertrainern bei individuell unterschiedlichen Herangehensweisen eine große Gründlichkeit in allen Belangen der Trainingsplanung, -durchführung und -auswertung gemeinsam.

Die unter dem Schwerpunkt Meisterlehren zusammengefassten Fachbeiträge in diesem Heft basieren auf den vorgenannten Steckbriefen. Wo möglich, wird auf Originalzitate der befragten Trainer zurückgegriffen, um ihre trainerische Handschrift auf dem Weg zum Erfolg möglichst unverstellt abzubilden. Aus Platzgründen können hier nicht alle Meistertrainer gewürdigt werden, was durchaus ein großer Verlust ist, doch kommen nachfolgend Meisterlehren aus allen fünf leichtathletischen Disziplinblöcken zum Vortrag. In den kommenden Ausgaben dieser Zeitschrift dürfen Sie sich auf weitere Beiträge der Reihe freuen.

Es ist geplant, zu einem späteren Zeitpunkt in einer anderen Publikationsform die Aussagen der gesamten Befragung in einer „Trainingslehre der Leichtathletik“ zusammenzuführen und wo möglich zu verdichten. Unabhängig von allem Bemühen um Orientierung wird es sich da wie hier um eine Momentaufnahme handeln, der weitere Anstrengungen, andere Perspektiven und neue Einblicke folgen werden. Das ist kein Fehler, sondern liegt in der Natur menschlicher Arbeit.

Viel Freude beim Studieren der Beiträge wünscht

Wolfgang Killing





Aufbautraining

Trainerrolle

6 | Der Trainer als Pädagoge

Wolfgang Killing

Meisterlehren

Wurf

13 | Mit Maximalkraft zu Erfolg

Helge Zöllkau, Wolfgang Killing

Sprung

18 | 13 „Trainerweisheiten“ von Ulli Knapp

Ulli Knapp, Wolfgang Killing

Sprint

22 | Weniger ist mehr

Thomas Kremer, Alexander Seeger, Wolfgang Killing

Mehrkampf

28 | Mit Gruppendynamik zum Erfolg

Christopher Hallmann, Wolfgang Killing

Lauf

32 | Training mit Identifikation

Isabelle Baumann, Wolfgang Killing

Sprung

36 | Der Mann mit der Kamera

Herbert Czingon, Wolfgang Killing

Sprung

40 | Gerd Osenberg: das Multi-Talent

Gerd Osenberg, Matthias Rau, Wolfgang Killing

Lauf

46 | Mit Umfang und Akribie

Wolfgang Heinig, Wolfgang Killing

Wurf

50 | Eigene Erfahrung als Athlet kann hinderlich sein

Werner Goldmann, Wolfgang Killing

36



Fotos: Andreas Griebß (oben), IMAGO / Beautiful Sports (Mitte), IMAGO / Werck (unten), privat (Editorial)

40





Mehrkampf

54 | Mit Selbststudium und eigenen Überzeugungen

Gertrud Schäfer, Wolfgang Killing

Lauf

58 | Nicht nur mit dem Sport verheiratet

Birgit Sperlich, Eckhardt Sperlich, Wolfgang Killing

Hürden

62 | Rhythmisierung statt Überquerung

Rüdiger Harksen, Wolfgang Killing

Wurf

67 | Mr. Erzgebirge

Sven Lang, Wolfgang Killing

Kinderleichtathletik

Spiele

70 | Heute sind wir ein Team

Andreas Grieb

Autoren dieser Ausgabe

Wolfgang Killing

Der ehemalige Leiter der DLV-Akademie trägt mit dieser Ausgabe zum Gelingen eines Herzensprojektes bei: der Weitergabe von Trainerwissen von einer Übungsleiter-Generation an die nächste. Sein Tatendrang könnte dabei gleich mehrere Doppelausgaben füllen.

Helge Zöllkau

Der DLV-Bundestrainer Hammerwurf ist in Leverkusen auch in anderen Wurfdisziplinen erfolgreich und erklärt, warum ein Job neben der Leistungssport-Karriere hilfreich sein kann.

Ulli Knapp

Der Bundestrainer für den Weitsprung der Frauen durfte mit Malaika Mihambo in Tokio die einzige deutsche Leichtathletik-Goldmedaille feiern und präsentiert hier Weisheiten, die auch in anderen Disziplinen ihre Gültigkeit haben.

Thomas Kremer, Alexander Seeger

Die Trainerkollegen arbeiten seit Jahren im Frauen-Sprint, insbesondere im Nachwuchs, zusammen und präsentieren auch in *It* ihre Philosophie gemeinsam.

Christopher Hallmann

Der Zehnkampf-Bundestrainer ist der jüngste Vertreter in den Meisterlehren und zeigt damit, dass Erfahrung nicht zwingend eine Altersfrage ist.

Isabelle Baumann

Isabell Baumann ist einer der erfolgreichsten Lauf-Trainerinnen in Deutschland. Ihren Ehemann Dieter führte sie zum Olympiasieg.

Herbert Czingon

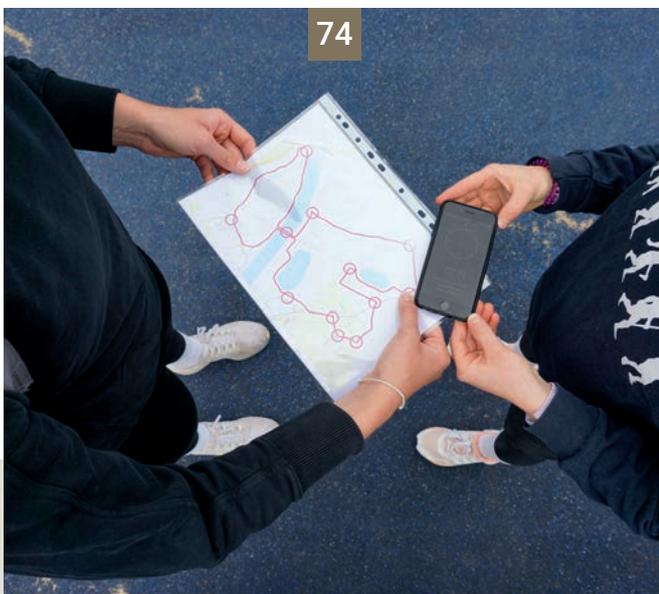
Der ehemalige DLV-Cheftrainer hat den Stabhochsprung der Frauen nicht nur in Deutschland geprägt.

Gerd Osenberg

In allen fünf Disziplinblöcken gewann Gerd Osenberg als Trainer Olympiamedaillen, womit er das Musterbeispiel für einen erfolgreichen Trainer-Generalisten ist.

Wolfgang Heinig

Seine derzeit wohl bekannteste Athletin, Gesa Felicitas Krause, lief in Tokio zu Platz fünf über 3000 Meter Hindernis, seine Tochter Katharina wurde 31. im Marathon.



Werner Goldmann

Er führte Robert Harting zu zahlreichen Erfolgen und rät dazu, als Trainer nicht zu sehr auf eigene Erfahrungen als Athlet zu setzen.

Gertrud Schäfer

Mit Siebenkämpferin Sabine Braun feierte sie ihre größten Erfolge. Ihre klaren Standpunkte hält sie nicht hinter dem Berg und so sorgt sie nicht selten für Diskussionen.

Birgit und Eckhardt Sperlich

Als Trainer-Ehepaar prägen die beiden den Leichtathletik- und vor allem Lauf-Standort Bodensee und setzen dabei auch für sich selbst auf die „duale Karriere“.

Rüdiger Harksen

Er prägt seit Jahren den deutschen Hürdensprint der Frauen. Der Standort Mannheim ist auch wegen ihm seit Jahren ein Hotspot der Leichtathletik in Deutschland.

Grundlagentraining

Ausdauer

74 | Orientierungslauf statt Dauerlauf

Christian Gustedt

Zeitreise

Vor 10 Jahren

78 | Erfahrene Trainer bieten Orientierung

Sven Lang

Er brachte nicht nur David Storl und Christina Schwanitz auf die Erfolgsspur, sondern gründete auch den LV90 Erzgebirge / Thum.

Andreas Grieß

Er weiß als im Hamburg lebendes „Kind vom Land“ (Kevelaer), dass Nachwuchstrainer auch für den Fall gerüstet sein müssen, dass nur wenige Kinder zum Training erscheinen.

Christian Gustedt

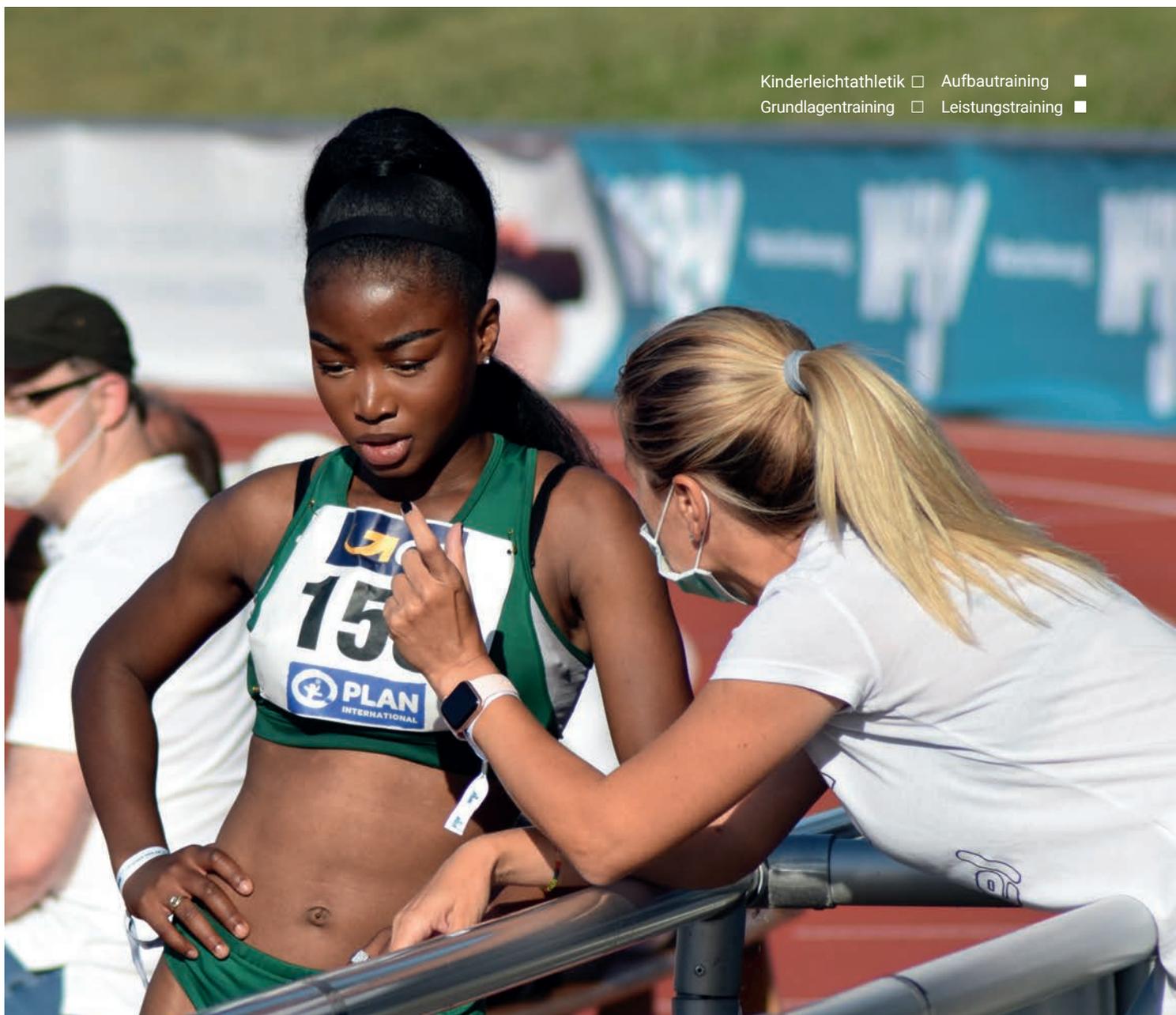
Christian Gustedt ist als wissenschaftliche Lehrkraft an der Uni Leipzig stets darum bemüht, Orientierung zu bieten. Seine Nachwuchssportler benötigen die bisweilen auch im Training.

Die Meistertrainerinnen und -trainer haben auf ihre Autorenhonorare verzichtet und spenden sie für die Anschaffung eines mobilen Ultraschallgerätes, mit dem direkt im Training und im Wettkampf Überlastungen diagnostiziert und Verletzungen vermieden werden können.

Der Trainer als Pädagoge

Führung von Athleten bzw. Trainingsgruppen

Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining



Alle Fotos: Andreas Griefß

Autor: Wolfgang Killing

Meistertrainer sind nicht nur Fachleute für ihre Disziplin, sie haben auch sehr viel Erfahrung im Umgang mit den unterschiedlichsten Athleten und Athletentypen gesammelt. Der ehemalige Leiter der DLV-Akademie, Wolfgang Killing, fasst in diesem Beitrag die Erfahrungen zahlreicher Meistertrainer zusammen und lässt einige anonymisiert* zu Wort kommen. Die Erfahrungen können insbesondere jungen Trainern Orientierung bieten.

* siehe die Nummern hinter den Zitaten