

leichtathletik



Die Lehre der
Leichtathletik

training

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen

Relatives Energiedefizit

Gefahren durch Mangelversorgung
des Körpers

Corona-Neustart

Die wichtigsten Punkte
beim Wiedereinstieg ins Training

Techniken lernen ohne Überforderung

Methodische Maßnahmen für das Training von Anfängern





Warum ein Trainer ein Oktopus sein sollte

Der erst 2001 zum ersten Mal dokumentierte Mimik-Oktopus

(auch Karnevalstintenfisch) kann seinen Körper so verformen, dass er beispielsweise wie eine Seeschlange, eine Flunder, ein Stachelrochen oder eine Schnecke aussieht. Ein Vorbild für uns Trainer? Denn seit jeher müssen auch Trainer extrem anpassungsfähig sein, wenn sie mit ihren Sportlern erfolgreich sein möchten. Nahezu jeder Betreuer dürfte schon erlebt haben, wie z. B. eine Verletzung eine langfristig geplante Wettkampfvorbereitung umwirft. Selbst am Wettkampftag müssen wir oftmals sehr spontane Entscheidungen treffen – z. B. die Staffelaufstellung betreffend oder die Anpassung des Anlaufs an die Tagesform oder die Windbedingungen. Dabei sollten sie möglichst flexibel bleiben, wie der eingangs erwähnte Meeresbewohner.

In diesen Tagen wird die Anpassungsfähigkeit des Trainers auf eine noch nie dagewesene Probe gestellt. Wie soll Leichtathletiktraining stattfinden, wenn man sich (größtenteils) nur mit maximal vier Sportlern einer Trainingsgruppe im Stadion versammeln darf? Welche Übungen sollen durchgeführt werden, wenn es verboten ist, sich untereinander zu nahe zu kommen? Finden überhaupt noch Wettkämpfe statt, auf die sich vorbereitet werden soll? Mit u. a. diesen Fragen hat sich Herbert Czingon auseinandergesetzt und versucht, in seinem Beitrag etwas Hoffnung zu verbreiten. Darin ist nachzulesen, dass Techniktraining mit nur sehr wenigen Einschränkungen möglich sein sollte. Auch deshalb hat sich die *lt*-Redaktion dafür entschieden, in dieser Ausgabe einen kleinen Schwerpunkt auf die Vermittlung von Bewegungen zu legen: Wir greifen Ihnen unter ihre (acht?) Arme und geben Ihnen in genau so vielen Beiträgen, wie ein Krake Herzen besitzt, Empfehlungen für dieses Thema. Mit Klaus Oltmanns, Marcus Schmidt und Rudi Lütgeharm beschreiben gleich drei renommierte Autoren, welche methodischen Maßnahmen, Trainingskonzepte und Vereinfachungsstrategien für das Bewegungslernen zu bevorzugen sind. In der Hoffnung, dass unsere Talente in diesem Jahr die vorbildlich geübten Techniken noch präsentieren dürfen und auf Wettkämpfen auftauchen können ...

Ihr

Herbert Czingon

Der ehemalige Cheftrainer des Deutschen Leichtathletik-Verbandes arbeitet mittlerweile seit über sieben Jahren als Stabhochsprungtrainer in der Schweiz. Egal ob in Deutschland oder bei unseren Schweizer Nachbarn, die Einschränkungen aufgrund des Coronavirus treffen alle Nationen. Seine Ideen, wie in der Leichtathletik damit umgegangen werden sollte, finden Sie ab Seite 4.

Rudi Lütgeharm

... hat zu Beginn der Freiluftsaison einen Beitrag mit dem Titel „Üben in Gruppen“ eingereicht. Partner- oder Gruppenaufgaben mit Kontakt sind allerdings weiterhin bundesweit tabu. Als Alternative versorgte uns der pensionierte Sportlehrer mit einem Skript, in dem er seine Gedanken zur Technikvermittlung festhielt (s. ab Seite 11).

Christian Gustedt

Der Beitrag „Alte Spiele neu entdeckt!“ (s. ab Seite 16) des Sportdozenten der Uni Leipzig wurde bereits vor zwei Ausgaben zum ersten Mal angekündigt. Endlich lassen wir den Worten auch Taten folgen und stellen seine Spielideen vor, die teilweise sogar als coronatauglich durchgehen.

Marcus Schmidt

Der Sportwissenschaftler der Technischen Universität Dortmund beschäftigt sich mit Trainingswissenschaft, Biomechanik und Sportinformatik. Dass er nicht nur die Theorie beherrscht, sondern auch in der Praxis zuhause ist, beweist er in dieser Ausgabe.

Wolfgang Killing

Der ehemalige Direktor der DLV-Akademie und Weltklasse-Hochspringer hat die Quarantäne unter anderem dafür genutzt, Unmengen ältere „Lehre der Leichtathletik“-Ausgaben nach Informationen zum Langsprinttraining zu durchforsten. Die Ergebnisse seiner Recherche sind ab Seite 26 zu sehen.

Klaus Oltmanns

Das *lt*-Redaktionsmitglied ist schon seit vielen Jahren für den Philippka-Sportverlag in verschiedenen Rollen tätig. Nach einigen Jahren für die Trainerakademie Köln des DOSB ist der A-Trainer jetzt wieder schwerpunktmäßig publizistisch für Trainer unterwegs, nicht nur in der Leichtathletik.

Jana Palmowski, Paulina Wasserfurth

Jana Palmowski ist an der Justus-Liebig-Universität Gießen im Arbeitsbereich Leistungsphysiologie und Sporttherapie angestellt, Paulina Wasserfurth ist an der Leibniz Universität Hannover in der Abteilung Ernährungsphysiologie und Humanernährung tätig. Ihre Forschungsschwerpunkte lassen vermuten, dass die beiden auch in *leichtathletiktraining* über den Zusammenhang von Ernährung und Leistung schreiben.



Trainingslehre

Planung und Umsetzung

4 | Herausforderungen unter den Bedingungen der Corona-Krise

Herbert Czington

Techniktraining

21 | Das Lehren lernen

Marcus Schmidt

Lehre der Leichtathletik

26 | Lehren der Langsprint-Vergangenheit, Teil 1

Wolfgang Killing

Grundlagentraining

Methodik

11 | Konzepte für die Technikvermittlung

Rudi Lütgeham

Übungssammlung

16 | Alte Spiele neu entdeckt!

Christian Gustedt

Trainingskarten

| Techniktraining in den Sprungdisziplinen, Teil 2

Wolfgang Killing

Trainingsphilosophie

34 | Das Vielseitigkeitsprinzip

Klaus Oltmanns

Service

Ernährung und Leistung

40 | Relatives Energiedefizit vermeiden – langfristig leistungsfähig bleiben

Jana Palmowski, Paulina Wasserfurth

Zeitreise

Vor 24 Jahren

46 | Lustige Variationen im Sprunggarten

Herausforderungen unter den Bedingungen der Corona-Krise



Foto: Imago/GEPA pictures

Autor: Herbert Czingon

Kinderleichtathletik Grundlagentraining Aufbautraining Leistungstraining

Ob die Atemmaske – wie hier bei Lukas Weißhaidinger, dem Diskus-Bronzemedallengewinner der Weltmeisterschaften 2019 – zukünftig neben Spikes und Trinkflasche wie selbstverständlich in die Sporttasche gehört, ist ungewiss. In diesem Beitrag beschreibt Herbert Czingon, welche Folgen für die Leichtathletik die Einschnitte durch den Coronavirus haben bzw. noch haben könnten. Dabei löst der Trainer bei Swiss Athletics den Blick von den aktuellen Einschränkungen und nennt stattdessen Gründe, wie die Krise zur Chance für Er-

neuerungen werden kann. Der Autor ist zuversichtlich, dass Training auch unter veränderten Rahmenbedingungen verantwortungsvoll und wirksam gestaltet werden kann – so gravierend die Folgen der Vorgaben für den Vereinssport auch sein mögen. Er präsentiert Beispiele für Trainingsinhalte, die alle aktuellen Richtlinien erfüllen, und erklärt, wie die momentane Lage für wichtige Lernprozesse und in bestimmten Fällen sogar für einen „Reset“ der bisherigen Trainingskonzeptionen genutzt werden kann.