

# leichtathletik



Die Lehre der  
Leichtathletik

## training

Zeitschrift für Trainer  
aller Altersklassen



### Fit trotz Lockdown

Vielfältige Ideen für das  
Training@home

### Lehrbildreihe

So springt Nachwuchs-  
Weitspringer Oliver Koletzko

## Kernkompetenzen des guten Trainers

Individualisierung, Führungsqualität, Kommunikation, ...



## Auf heißen Kohlen

Bund und Länder haben zuletzt den geltenden Lockdown bis zum 7. März verlängert. Das heißt, Tartanbahn und Co. bleiben weiterhin für alle Leichtathleten tabu, die keinem Kader angehören. Auch danach ist es fraglich, ob der Amateursport von den ersten Lockerungen profitieren wird. Dirk Schimmelpfennig, DOSB-Leistungssportchef, erwartet eine Leistungsdelle im Sport, da Talentsichtungs- und Talentfördermaßnahmen nicht möglich waren, es fast keine Wettkämpfe gegeben hat und die Trainingsmöglichkeiten seit Monaten eingeschränkt oder gar nicht gegeben sind. Wovon genau er ausgeht, wird in dieser Ausgabe bereits durch Jan-Gerrit Keil nachgewiesen und beziffert. Die Autorenvorstellung von Hans Katzenbogner (s. unten) macht deutlich, dass auch wir Trainer endlich wieder mit unserer gesamten Leichtathletikgruppe auf dem Platz stehen möchten. Da es leider nicht abzusehen ist, wann das so weit sein wird, heißt die Parole Durchhalten, und wir versorgen Sie an dieser Stelle mit Nachschub an geeigneten Aktiv-Maßnahmen: Ab Seite 60 veröffentlicht die Redaktion (hoffentlich zum letzten Mal) Tipps für das Training@home ...

Wir alle setzen darauf, dass die strengen Maßnahmen der letzten Monate und die fortschreitende Versorgung mit Impfstoff Wirkung zeigen. Auf dass wir nicht mehr lange wie auf heißen Kohlen sitzen müssen, sondern es endlich die Sportler sind, die in ihren Spikes die Bahn wieder zum Glühen bringen.

Ihr *Michael Wilms*

## Leitartikel

Kompetenzen des Übungsleiters

### 4 | Was ein Trainer können muss

Michael Siegel, Dr. Ralf Buckwitz

## Trainingslehre

So gelingt die Leistungsoptimierung

### 12 | Individualisierung in der Leichtathletik

Volker Herrmann

Aufgabenfelder, Kompetenzen und Zuständigkeiten

### 47 | So werden Trainer zu Gipfelstürmern

Herbert Czingon

## Lehrbildreihe

Weitspringer Oliver Koletzko

### 20 | Der nächste 8-Meter-Springer?

Peter Rouhi, Michael Siegel

## Aufbautraining

Rückmeldung beim (Technik-)Training

### 28 | Feedback-Kompetenz für Trainer, Teil 1

Klaus Oltmanns

Herausforderungen für das Heimtraining

### 60 | So kreativ gehen unsere Leser mit den Corona-Vorgaben um

It-Redaktion

Fotos: Michael Wilms (oben + unten), Iris Hensel (Mitte)

## Autoren dieser Ausgabe

### Michael Siegel und Dr. Ralf Buckwitz

Der DLV-Bundestrainer Wissenschaft/Bildung (Siegel) und der wissenschaftliche Direktor der DLV-Akademie (Buckwitz) zeichnen für die Trainer-Aus- und Fortbildung des Verbands verantwortlich.

### Volker Herrmann

Seit Mitte Januar ist der Ausbilder des Leichtathletik-Weltverbandes Leiter des Bayerischen Olympiastützpunktes. Davor hießen die Stationen des Weltenbummlers: Sportdirektor des Indischen Leichtathletik Verbandes und Technischer Direktor der Singapore Athletics Association.

### Herbert Czingon

Nach vielen Jahren als verantwortlicher Sprungtrainer für den Schweizer Verband Swiss Athletics ist der ehemalige Cheftrainer des DLV jüngst in seine Heimat Mainz zurückgekehrt. Gut für uns, da er jetzt mehr Zeit für Fachbeiträge hat.

### Peter Rouhi,

... antwortete auf die Frage, was sein ultimatives Ziel als Trainer sei: „Einen Athleten so zu entwickeln, dass er bei den Olympischen Spielen mitmachen kann“. Ob Oliver Koletzko ein möglicher Kandidat dafür ist, lesen Sie in dieser Ausgabe ab Seite 20.

### Klaus Oltmanns

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

### Jan-Gerrit Keil

Der DLV-Nachwuchsbundestrainer Hochsprung (Frauen) arbeitet in seinem Hauptberuf (Kriminalpsychologe bei der Polizei) gerade an einer Studie über das „Reichsbürger“-Milieu. Für unsere Zeitschrift widmet sich der Statistik-Fachmann den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Wettkampfergebnisse im letzten Jahr.

4



20



68



**Christian Gustedt**

... ist Lehrkraft für besondere Aufgaben am Institut für Bewegungs- und Trainingswissenschaft der Sportarten an der Universität Leipzig. Darüber hinaus ist der A-Trainer (Sprung) Lehrwart im Präsidium des Leichtathletik-Verbands Sachsen und Referent in der Aus- und Fortbildung für verschiedene Sportfachverbände.

**Hans Katzenbogner**

... hat Anfang Februar seinen 75. Geburtstag gefeiert (so gut das in diesen Tagen möglich ist) und auch wir sagen dem Jubilar unsere herzlichsten Glückwünsche. Insbesondere drücken wir die Daumen, dass einer seiner größten Wünsche in den nächsten Wochen erfüllt wird und er wieder seine Leichtathletik-AG an der Grundschule Kranzberg leiten darf.

**Leistungstraining**

Jahresauswertung

- 34 | **Corona – Krise oder Chance für die Leichtathletik?, Teil 2**

Jan-Gerrit Keil

**Grundlagentraining**

Hochsprung

- 40 | **Auf Fehlersuche, Teil 3**

Christian Gustedt

Dehnung und Mobilisierung

- 64 | **Altersgerecht die Beweglichkeit verbessern, Teil 2**

Rudi Lütgeharm, Michael Wilms

**Kinderleichtathletik**

Rahmenbedingungen bei den Jüngsten

- 54 | **Mehr als ein Übungsleiter, Teil 1**

Hans Katzenbogner

**Service**

Sportler in der Selbstmedikation

- 68 | **Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Apotheker**

Katharina Seelos

Sportmedizinische Untersuchung

- 74 | **Auf Herz und Nieren geprüft**

PD Dr. rer. nat. Jan Müller & Prof. Dr. med. Renate Oberhoffer-Fritz

**Zeitreise**

Vor 23 Jahren

- 78 | **Gleichgewicht mit Übungen aus dem Alltag schulen**

**Rudi Lütgeharm und Michael Wilms**

Der pensionierte Sportlehrer und der verantwortliche It-Redakteur sind die Autoren mit den meisten Nennungen im Jahr 2020. Mit ihrem zweiten Beitrag im Jahr 2021 machen sie da weiter, wo sie letztes Jahr aufgehört haben.

**Katharina Seelos**

Mit ihrem Beitrag über die Selbstmedikation in der Leichtathletik wird die ehemalige Hindernisläuferin, die gerade ihr Pharmazie-Studium erfolgreich beendet hat, zur It-Wiederholungs-täterin. Ihr Erstlingswerk finden Sie in *It 5/2020*.

**PD Dr. rer. nat. Jan Müller & Prof. Dr. med. Renate Oberhoffer-Fritz**

... forschen beide an der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der Technischen Universität München. Ihre Arbeits- und Forschungsschwerpunkte liegen bei kardiovaskulären Risikofaktoren im Kindes- und Jugendalter und der Sporttauglichkeit von Kindern und Jugendlichen.



Foto: Michael Wilms

# Was ein Trainer können muss

Autoren: Michael Siegel, Dr. Ralf Buckwitz

... und wo die Trainerausbildung ansetzt

Kinderleichtathletik  Aufbautraining   
Grundlagentraining  Leistungstraining

Trainer Stefan Wimmer (s. Bild) hatte bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften (21. bis 23. August 2020) allerhand zu tun. Gleich drei Athletinnen seines SWC Regensburg nahmen am Siebenkampf in Vaterstetten teil. Warum ein Trainer ein Tausendsassa sein muss, besprechen Michael Siegel und der Dr. Ralf Buckwitz in ihrem Leitartikel. Darin geben der DLV-Bundestrainer Wissenschaft/Bildung und der Wissenschaftli-

che Direktor der DLV-Akademie einen Überblick über die Gebiete, in denen ein Trainer perfekt aufgestellt sein sollte. Die Autoren führen Unterschiede zwischen Nachwuchstrainern und Coaches, die im Hochleistungsbereich aktiv sind, auf. Sie beschreiben, wie sich das Leistungsniveau der betreuten Athleten auf die Trainerausbildung auswirkt und welche Handlungskompetenzen, dem Trainer von heute helfen, erfolgreich zu sein.