

leichtathletik

Zeitschrift für Trainer

DLV
Die Lehre der
Leichtathletik

training



**Sportspezifische
Ernährung**

Mit dem Essen das
Training unterstützen

**Alle in
Bewegung**

Trainingsformen
mit viel Action

Junge Talente vor Ort finden

Ideen aus Leverkusen, Hamburg, Berlin und Frankfurt

Neu anfangen



Liebe Leserinnen und Leser,
Sie halten die erste Ausgabe des Jahrgangs 2023 in den Händen. Ein neues Jahr stellt immer eine Mischung aus Neuanfang und Kontinuität dar. Passend dazu richten wir den Blick in dieser Ausgabe auf Sichtungs- und Nachwuchskonzepte in verschiedenen deutschen Großstädten. Wir wollen wissen: Welche (neuen) Wege müssen wir gehen, wenn wir die Talente von morgen

entdecken und für die Leichtathletik begeistern wollen? Marlene Meier, die unser Cover zierte, ist da ein gutes Beispiel. Sie konnte 2022 über die 100 Meter Hürden ihren ersten nationalen Titel bei den Erwachsenen gewinnen und ist ein „Eigengewächs“ des TSV Bayer 04 Leverkusen. Sie steht damit für den neuen Ansatz beim Großverein, stärker auf Talente aus den eigenen Reihen zu setzen und Athleten früher an Verein und Standort zu binden. Warum das so ist und wie das mit einem Talent-Cup umgesetzt werden soll, darüber berichten Jannik Engel und René Giesen in ihrem Beitrag.

An Marlene Meier ist hinsichtlich unseres Schwerpunkts aber noch etwas spannend: Ihre Eltern sind bekannte Leichtathleten. Hochsprung-Olympiasiegerin Heike Meier-Henkel und Zehnkampf-WM-Bronzemedallengewinner Paul Meier. Das allein hat ihr aber nicht den Weg in die Sportart der Eltern geebnet, wie sie im Sommer gegenüber leichtathletik.de erklärte. Zunächst habe sie Ballett gemacht und geturnt. In der vierten Klasse sei sie dann bei den Bundesjugendspielen mit ihren Leistungen aufgefallen und habe Spaß an der Leichtathletik entwickelt. Im kleinen Verein TSV Glessen war sie jedoch die Einzige mit Wettkampflust, und folglich ging es bereits mit elf Jahren nach Leverkusen. Eine Erinnerung hebt Meier hervor: „Ich weiß noch, wie aufgeregt wir waren, als wir in der U16 das erste Mal in der großen Leichtathletikhalle trainieren durften.“ Auf genau diesen Effekt setzt man nun auch bei der Sichtung in Leverkusen.

Ich bin mir sicher, auch wenn Sie nicht an einem Stützpunkt oder in einem Großverein tätig sind, können Sie einiges aus den vorgestellten Konzepten für Ihre Praxis vor Ort mitnehmen. Gleiches gilt sicherlich auch für die weiteren Beiträge in diesem Heft. Darunter ist auch ein Beitrag zu Sportlerernährung von Dr. Christina Steinbach. Die Expertin wird uns im neuen Jahr regelmäßig ihr Wissen zu Ernährungsfragen vermitteln und so das Thema zu einem neuen, weiteren Fokus dieser Zeitschrift machen. Freuen Sie sich drauf!

Eine gute Lektüre wünscht

Ihr Andreas Grieb

Autoren dieser Ausgabe

Jannik Engel, René Giesen

Sprint-Coach Jannik Engel und Lauf-Experte René Giesen gehören zur jungen Trainergarde des TSV Bayer 04 Leverkusen und blicken strukturell auch über den Tellerrand hinaus.

Nils Winter, Jann Folkers

Der ehemalige Spitzen-Weitspringer Nils Winter ist mittlerweile Trainer und Leistungssport-Koordinator beim Hamburger SV. Jann Folkers ist Leitender Landestrainer in Hamburg.

Gudrun Rouhi, Niklas Richter

Gudrun Rouhi ist als Referentin Leistungssport im Hessischen Leichtathletik-Verband aktiv. Dort bringt sich auch Niklas Richter ein, unter anderem bei der Organisation des Scouting Days.

André Niklaus

Der ehemalige Zehnkämpfer und Hallen-Siebenkampf-Weltmeister von 2006 ist mittlerweile Bundesstützpunktleiter des DLV in Berlin.

Klaus Oltmanns

It-Redaktionsmitglied Klaus Oltmanns war mehrere Jahre für die Trainerakademie Köln des DOSB tätig. Er weiß, dass gute Organisation entscheidend ist, und beschreibt, wie diese im Training für mehr Bewegung sorgen kann.

Benjamin Franke, Andreas Grieb

Die beiden A-Trainer Lauf betreuen jeweils Athleten in Hamburg. Für deren Training suchen sie regelmäßig einige der wenigen Hügel in der sonst eher flachen Hansestadt auf.

Dr. Christina Steinbach

Die Ernährungswissenschaftlerin interessiert sich insbesondere für Sporternährung. Als Dozentin und Coach bringt sie seit 2006 ihr Wissen an Trainer, Athleten und Sportbegeisterte. Seit 2020 ist sie zudem Ernährungscoach des DLV.

Monika Kurath, Dr. Katharina Albertin

Die frühere Judoka Monika Kurath ist in der Trainerbildung Schweiz verantwortlich für Sportpsychologie. Dr. Katharina Albertin ist Präsidentin der Swiss Association of Sport Psychology.

Jana Schröder

Die Nachwuchstrainerin der TSG Bergedorf in Hamburg wollte eigentlich nur einige ihrer Athleten für Übungsfotos zur Verfügung stellen, weckte dann aber direkt auch mit ihrem Training das Interesse der Redaktion.

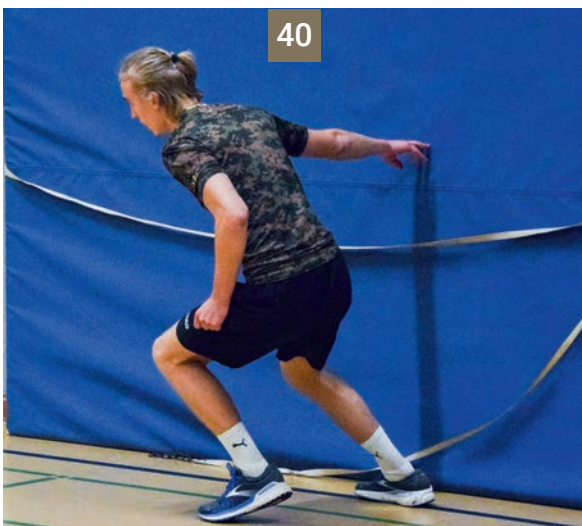
10



22



40



Fotos: Bjarne Kieckbusch (oben), Claus Habermann (Mitte), Andreas Griebel (unten)

Schwerpunkt: Nachwuchsgewinnung

Perspektiven

- 4 | **Wie kann die Leichtathletik Neu- und Quereinsteiger finden?**
It-Redaktion

Leverkusen

- 6 | **Der Bayer Athletics Cup soll Lust auf Leichtathletik machen**
Jannik Engel, René Giesen

Hamburg

- 10 | **In Hamburg herrscht in den Ferien Hochkonjunktur**
Nils Winter (HSV), Jann Folkers (HLV)

Frankfurt

- 14 | **In Hessen scouten Leichtathletik- und Behindertensport-Verband gemeinsam**
Gudrun Rouhi, Niklas Richter

Berlin

- 18 | **In Berlin soll Talentsichtung verstetigt werden**
André Niklaus

Trainingslehre

Organisation

- 22 | **Athleten in Bewegung halten**
Klaus Oltmanns

Aufbautraining

Trainingsmittel

- 28 | **Pro und Contra Berganläufe**
Benjamin Franke, Andreas Griebel

Ernährung

Einführung

- 32 | **Die Möglichkeiten sportspezifischer Ernährung scheinen grenzenlos**
Dr. Christina Steinbach

Sportpsychologie

Kommunikation

- 37 | **Respektvoll über das Körpergewicht sprechen**
Monika Kurath und Dr. Katharina Albertin

Grundlagentraining

Hallentraining

- 40 | **Einer läuft und einer übt**
Jana Schröder, Andreas Griebel

Service

Wer schrieb worüber in welchem Heft?

- 44 | **Jahresinhaltsverzeichnis 2022**

Zeitreise

Vor 26 Jahren

- 46 | **Talente findet man mit Engagement**

Wie kann die Leichtathletik Neu- und Quereinsteiger finden?

Chancen und Herausforderungen bei der Nachwuchsgewinnung



Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Autor: It-Redaktion

Hört man sich bei Trainerinnen und Trainern und ganz allgemein in den Leichtathletik-Vereinen um, stößt man nicht selten auf Aussagen wie diese: „Es kommen zu wenig talentierte Nachwuchssportler in die Trainingsgruppen.“ Der Leichtathletik, so wirkt es bisweilen, fehlt es an Sogwirkung. Gleichzeitig vermelden einige Vereine gerade für die jüngsten Sportler einen Aufnahme-stopp, da die Gruppe voll sind. Wie passt das zusammen? Zum Start des neuen Jahres blickt *leichtathletik-*

training auf verschiedene Sichtungsmaßnahmen in großen Städten und stellt Konzepte vor, mit denen Talente entdeckt und gehalten werden sollen. Klar scheint: Die Leichtathletik darf nicht warten, sondern muss aktiv auf die potenziellen Stars von morgen zugehen. Sie muss sich mit Schulen und womöglich anderen Verbänden vernetzen. Denn: Nicht jeder will ein Selfie mit den Stars. Viele wissen nicht einmal was Leichtathletik ist, suchen aber ihre individuellen Erfolgserlebnisse.

Einführung

766.424 Mitglieder in 7.379 Vereinen zählte der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) laut DOSB-Datenstandserhebung zum Beginn des Jahres 2022 und damit weitestgehend so viele wie im Vorjahr (s. Tabelle 1). Betrachtet man die Mitgliederzahlen nach Altersgruppen fällt auf, dass ein Großteil – über 42 % – älter als 41 Jahre ist. Nimmt man den Altersbereich 27 bis 40 hinzu, bei dem die potenzielle leistungssportliche Karriere seiner Mitglieder zu einem beachtlichen Teil bereits abgeschlossen ist, sind es sogar mehr als die Hälfte. Positiv stimmen die Mitgliederzahlen bei den 7- bis 14-Jährigen, die gut ein Viertel aller Leichtathleten ausmachen. In der direkt folgenden Altersgruppe erfolgt aber ein massiver Einbruch der Mitgliederzahlen. Was die Zahlen widerspiegeln ist auch gelebte Wirklichkeit in vielen Vereinstrainingsgruppen. Während es bei den Jüngsten aufgrund großer Nachfrage kaum möglich ist, allen Sportlern gerecht zu werden, stehen Trainer ab der U18 nur noch wenigen Aktiven gegenüber, die dann oft auch noch Eignungen in unterschiedlichen Disziplinblöcken haben und sich so weiter aufsplitten.

„Wir müssen Kinder und Jugendliche bewegen und begeistern, um sie damit zu bilden und zu binden.“

Dominic Ullrich, DLV-Vizepräsident Jugend, über den „Erfolgsfaktor 4B“.

Gerade aus leistungssportlicher Sicht stellt das die Leichtathletik vor eine Herausforderung, denn nach dem Grundlagentraining, also ab der U18, wird es zunehmend schwer, Quereinsteiger noch in leistungssportliches Training zu integrieren, gerade in den technischen Disziplinen. Die entsprechenden Talente müssen also vorher entdeckt und für die Leichtathletik gewonnen werden oder ihr erhalten bleiben. Dominic Ullrich, der DLV-Vizepräsident Jugend, fasst dies mit der Formel „4B“ zusammen, bestehend aus den Zielen Bewegen, Begeistern, Bilden und Binden.

Alter	männlich	weiblich	Gesamt (inkl. divers)
Gesamt	372.934 (48,7 %)	393.489 (51,3 %)	766.424 (100 %)
über 60	79.943 (10,4 %)	66.577 (8,7 %)	146.520 (19,1 %)
41 – 60	87.744 (11,4 %)	88.319 (11,5 %)	176.063 (23,0 %)
27 – 40	36.912 (4,8 %)	38.863 (5,1 %)	75.775 (9,9 %)
19 – 26	33.282 (4,3 %)	36.281 (4,7 %)	69.563 (9,1 %)
15 – 18	28.768 (3,8 %)	36.251 (4,7 %)	65.019 (8,5 %)
7 – 14	88.735 (11,6 %)	107.919 (14,1 %)	196.655 (25,7 %)
bis 6	17.550 (2,3 %)	19.279 (2,5 %)	36.829 (4,8 %)

Tabelle 1: Mitgliedszahlen in Leichtathletikvereinen Anfang 2022. In Klammern Anteil an der Gesamtzahl. Quelle: DOSB

Stellen Sie uns Ihr Konzept vor!

Auf den folgenden Seiten werden Beispiele zur Talentsichtung und -gewinnung aus Großvereinen und Landesverbänden vorgestellt. Gerne wollen wir im Laufe des Jahres weitere Beispiele präsentieren.

Sie betreiben eine vorbildliche Kooperation mit einer lokalen Schule, bieten ein jährliches Talentfest an oder schaffen es auf anderem Weg, talentierte Kinder und Jugendliche für die Leichtathletik zu gewinnen? Dann nehmen Sie Kontakt zu unserem Redakteur Andreas Griess auf!

Sicher lässt sich vieles von den in diesem Heft beschriebenen Konzepten auch auf kleinere Vereine übertragen. Dennoch sind die Gegebenheiten oft gänzlich andere. Wir interessieren uns daher besonders auch für Beispiele aus dem ländlichen Raum.

Melden dürfen sich aber natürlich auch weitere Vertreter aus Großstädten und Großvereinen.

Sie erreichen unseren Redakteur am besten per E-Mail an: griess@philippka.de

Sichtung mit Erfolgserlebnissen

Die Trainer und Verantwortlichen, die auf den kommenden Seiten Konzepte verschiedener Standorte vorstellen, berichten fast durchgängig etwas sehr Ähnliches: Wirklich erfolgreich ist Sichtung insbesondere dann, wenn sie über die reine sportfachliche Analyse hinaus ein zweites Ziel verfolgt: Spaß vermitteln. Kinder und Jugendliche, die bei einer Talentsichtung nicht nur bescheiden bekommen, Erfolgsaussichten im Sport zu haben, sondern gleichzeitig Spaß und bereits ein erstes Erfolgserlebnis erfahren, sind viel eher bereit, sich in der Folge einem Verein anzuschließen oder sogar die Sportart zu wechseln.

Einen Bezug zur Leichtathletik schaffen

Denn noch etwas ist häufig zu hören: Viele Nachwuchssportler haben gar keinen Bezug zur Leichtathletik. Sie kennen oft nur einen Bruchteil der Disziplinenvielfalt. Die Sportart ist in ihrem Lebensalltag beinahe nicht präsent, was sicher auch daran liegt, dass Leichtathletik viel weniger in den Medien stattfindet als früher. Sinnbild dafür sind nicht nur die aus beinahe allen großen Stadien verschwundenen Laufbahnen. Insbesondere in Großstädten fällt es der Leichtathletik schwer aufzufallen. Selbst viele Deutsche Meisterschaften finden in kleineren Orten oder in einer Handvoll Großstädten, die regelmäßig Meisterschaften ausführen, statt. Für diejenigen, die in der Leichtathletik engagiert sind und sich aktiv mit ihr beschäftigen, ist es wichtig, sich dessen bewusst zu werden. Denn: Wer im heimischen Stadion darauf wartet, dass die Talente irgendwann von alleine durch das Tor kommen, wird enttäuscht werden. Trainer, Vereine und Verbände müssen sich selbst auf den Weg zu den Talenten machen und Kontakte zu ihnen und ihrem Umfeld knüpfen.