

leichtathletik

Zeitschrift für Trainer
aller Altersklassen



Die Lehre der
Leichtathletik

training

Aus der Distanz

So kann das Training stattfinden,
ohne dass der Trainer vor Ort ist

Bewegung sicherstellen

Ausdauerentwicklung junger Sportler
innerhalb und außerhalb des Trainings

1

+

1

=

3

Zusammenarbeit in Trainerteams

Durch effektive Kooperationen mehr erreichen: Nutzen,
Herausforderungen und erfolgreiche Beispiele von Teamwork



Teampayer gesucht!

Liebe Leserinnen und Leser,

als Trainer habe ich bisher immer in Teams gearbeitet und das als sehr angenehm empfunden. Die Struktur der Teams war stets eine andere – frei nach der Fußballer-Weisheit: Man muss das System spielen, für das man die Spieler hat. Dadurch variierte die Art der Abstimmung untereinander genauso wie der Aufgabenzuschnitt und das Auftreten gegenüber der Gruppe. Ich kenne Zusammenarbeit, die durch ein sehr autarkes, aber dennoch kooperatives Nebeneinander mit viel fachlichem Austausch geprägt ist, genauso bin ich aber mit der hierarchielosen, gemeinsamen Leitung einer Trainingsgruppe vertraut. Seit Kurzem darf ich Erfahrungen mit einer weiteren Form von Trainerteam machen, nämlich als Landestrainer mit Heimtrainern. Schon binnen kurzer Zeit fiel mir auf, dass hier das Gleiche gilt wie für die Team-Konstellationen, die ich bisher kennengelernt habe: Es gibt kein Patentrezept. Vielmehr hängt die optimale Mischung aus Nähe und Distanz, aus klarer Aufgabenverteilung und Grauzonen, aus Augenhöhe und Hierarchie von den jeweils beteiligten Akteuren ab. Eine Zutat ist in meinen Augen aber in jedem Team unerlässlich: die Bereitschaft, den jeweils anderen glänzen zu lassen. Jeder hat seine Stärken und muss die Möglichkeit haben, diese einzubringen und dafür die entsprechende Wertschätzung zu erhalten.

Es lohnt sich, sich auf all das einzulassen: Raum zur Entfaltung anzubieten, sich über das Wachstum des jeweils anderen mitzufreuen und immer wieder aufs Neue die ideale Zusammenarbeit im Team auszutarieren. Denn Trainerteams können nicht nur gegenüber Athleten ein Mehr an Wissen, Betreuung und Service bieten. Sie helfen auch den Trainern selbst, jeden Tag fachlich, methodisch, organisatorisch und sozial besser zu werden. Gleichwohl gilt mein größter Respekt immer wieder den Akteuren, die als Einzelkämpfer „den Laden am Laufen halten“. Davon gibt es angesichts des Mangels an Ehrenamtlern sehr viele. Und ich bin sicher, die wenigsten hätten etwas gegen Teamkollegen einzuwenden, wenngleich einigen von ihnen hierbei ebenfalls viel Raum zur Umgewöhnung eingestanden werden müsste.

Die aktuelle Ausgabe beleuchtet das Thema *Trainerteam* aus vielen Blickwinkeln. Unsere Autoren beschreiben, welche Arten von Teams es gibt und welche Charaktere sich darin finden können. Wir blicken sehr unterschiedlichen Teams über die Schultern, unter anderem den Hamburger Landestrainern für Sprung bzw. Sprint, Mario Kral und Dominik Ludwig, sowie Isabelle Baumann mit Tochter und Ex-Athletin Jackie. Sebastian Debnar-Daumler und Frank Müller beschreiben, warum Konkurrenz und Zusammenarbeit kein Widerspruch sein müssen. Mara Konjer und ich skizzieren, wie zur Sicherung ausreichender Bewegung in jungen Jahren neben Trainern weitere Akteure ins Team geholt werden können. Ich freue mich zudem, dass Klaus Brand unserem Aufruf gefolgt ist, weitere Nachwuchsförderprogramme vorzustellen. Und siehe da, bei ihm in Ostwestfalen-Lippe lautet ein großes Puzzleteil: Teamarbeit.

Ich hoffe, Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, bietet das aktuelle Heft viel Inspiration für Ihre Arbeit. Auf Seite 5 finden Sie den Link zu einer kurzen Meinungsumfrage zu dieser Ausgabe. Ihr Feedback hilft uns sehr, künftig noch besser auf Ihre Wünsche und Vorstellungen einzugehen. Herzlichen Dank!

Eine gute Lektüre wünscht

Ihr Andreas Grieb



Trainerteams

Organisation und Aufbau

6 | Trainer: vom Einzelkämpfer zum Teamarbeiter

Klaus Oltmanns

Kinderleichtathletik

12 | Trainerteams als Trumpf in der Kinderleichtathletik

Marco Gößmann-Schmitt

Teammitglieder

17 | Effizienz durch Teamwork

Hans Katzenbogner

Neu denken

20 | Coopetition – trotz Konkurrenz miteinander kooperieren!

Sebastian Debnar-Daumler und Frank Müller

Isabelle und Jackie Baumann

28 | Family Business

Isabelle und Jackie Baumann

Trainingsgruppe Kral/Ludwig

34 | Sprinter und Springer in einer Kader-Trainingsgruppe

Mario Kral und Dominik Ludwig

Nachwuchsgewinnung

Schulungen

24 | Ostwestfalen-Lippe mausert sich zur Nachwuchs-Förderregion

Klaus Brand

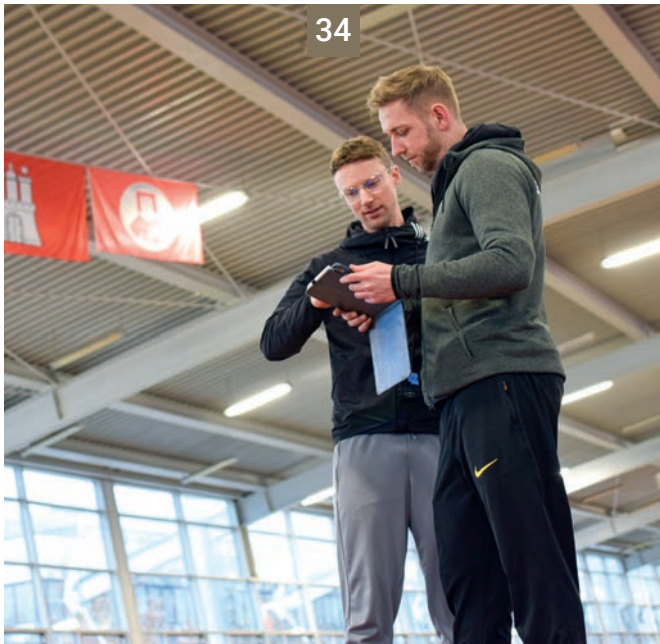
Leistungstraining

Sprint

40 | Wie Kanada zu einer der Top-Staffelnationen wurde

It-Redaktion

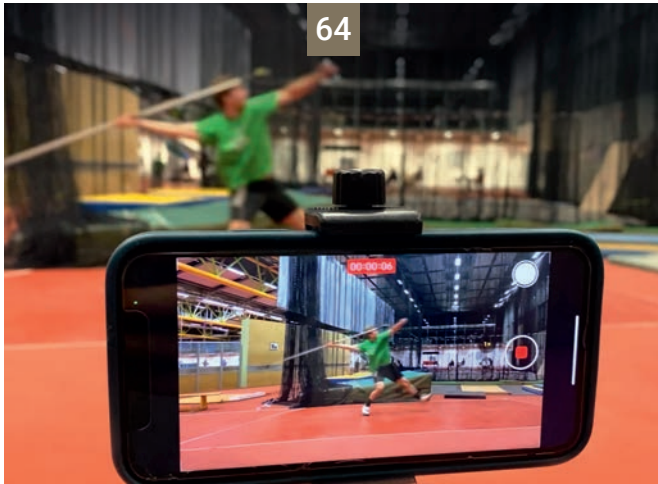
34



Fotos: Andreas Grieb (oben und Mitte), Klaus Brand (unten)

24





Trainingslehre

Para Leichtathletik

44 | Wie Sitzwerfer trainieren

Ralf Paulo und Wolfgang Killing

Digitale Medien

64 | Ist „Digitales Distanztraining“ eine Alternative?

Tim Osenberg und Dr. Christine Höss-Jelten

Grundlagentraining

Bewegungsumfänge

50 | Wie kann abseits des Trainings ein solides Ausdauer-Fundament gelegt werden?

Andreas Grieß und Dr. Mara Konjer

Spielformen

58 | Spielerisch die Ausdauer schulen

Christian Gustedt

Autoren dieser Ausgabe

Klaus Oltmanns

It-Redaktionsmitglied Klaus Oltmanns war mehrere Jahre für die Trainerakademie Köln des DOSB tätig. Für philippka hat er in der Reihe „philippka training“ bereits vor einigen Jahren unter dem Titel „Sportpraxis organisieren und leiten“ auch zur Organisation von Teams wertvolle Ratschläge gegeben.

Marco Gößmann-Schmitt

Der Landestrainer Nachwuchssichtung im Bayerischen Radsportverband betrachtet Training auch unter pädagogischen Aspekten. In seinem Verein freut er sich, wenn das Team so gut funktioniert, dass er einem Wettkampf einfach nur zu sehen kann.

Hans Katzenbogner

Der Kinderleichtathletik-Experte, der bereits zahlreiche Beiträge in dieser Zeitschrift veröffentlicht hat, ist seit vielen Jahren als klassischer „Einzeltrainer“ im Einsatz. Über Teams weiß er dennoch eine Menge und hofft, als Trainer künftig in einem arbeiten zu können.

Sebastian Debnar-Daumler und Frank Müller

Sebastian Debnar-Daumler, im psychologischen Leitungsteam des DLV, machte Frank Müller auf das Prinzip Coopetition aufmerksam. Dem Ltd. Bundestrainer Mehrkampf und Ressortleiter Leichtathletik bei philippka gefiel die Idee sofort, sodass sie im Team mit den Mehrkampftrainern die Umsetzung angehen.

Isabelle und Jackie Baumann

Isabelle Baumann führte nicht nur ihren Mann Dieter zu zahlreichen Erfolgen, sondern u. a. auch Tochter Jackie. Die tritt nun in die Fußstapfen der Mutter. Zusammen bilden sie ein Trainerteam.

Mario Kral und Dominik Ludwig

Mario Kral ist Landestrainer Leistungssport im Hamburger Leichtathletik-Verband. Der Weitsprung-Experte betreut in dieser Funktion unter anderem gemeinsam mit Sprint-Landestrainer Dominik Ludwig eine gemeinsame Sprint-Sprung-Kadergruppe.

Klaus Brand

Klaus Brand schreibt über die Nachwuchsschulungen, die er mit einigen Mitstreitern in den Leichtathletik-Kreisen im ländlichen Ostwestfalen-Lippe initiiert.



Ernährung

Energieversorgung

69 | Wie Gewichtsmanagement sinnvoll gelingt

Dr. Christina Steinbach

Aufbautraining

Athletik und Koordination

72 | Vielfältiges Training mit der Slashpipe

Dirk Schulz

Zeitreise

Vor 17 Jahren

78 | Verbands- und Vereinstrainer



Ihre Meinung ist gefragt!

Gerne wollen wir Ihnen ein paar kurze Fragen zur aktuellen Ausgabe stellen. Die Beantwortung dauert nicht länger als ein Mittelstreckenrennen! Scannen Sie einfach den nebenstehenden QR-Code oder nutzen Sie die URL: <https://bit.ly/meinung-lt2323>

Ralf Paulo und Wolfgang Killing

Als Trainer betreut Ralf Paulo seit Jahren erfolgreiche Sitzwerfer. Gemeinsam mit dem langjährigen Leiter der DLV-Akademie, Wolfgang Killing, berichtet er von seiner Arbeit in der Para Leichtathletik und zieht Parallelen zum Training der olympischen Werfer.

Tim Osenberg und Dr. Christine Höss-Jelten

Im Rahmen seiner Zulassungsarbeit am Sportinstitut der Universität Augsburg hat Tim Osenberg die Möglichkeiten und Limitierungen von Distanztraining mithilfe digitaler Medien untersucht. Die wichtigsten Erkenntnisse fasst er gemeinsam mit seiner Dozentin Dr. Christine Höss-Jelten zusammen.

Andreas Grieb und Dr. Mara Konjer

It-Redakteur Andreas Grieb schaut auch als Hamburger Landes-trainer Lauf besorgt auf den Bewegungsmangel vieler Jugendlicher. Die Sorge teilt Mara Konjer, Sportwissenschaftlerin und DLV-Vizepräsidentin Sportentwicklung. Gemeinsam stellen sie Ideen vor, mit denen Kinder zu mehr Bewegung animiert werden können.

Christian Gustedt

Christian Gustedt ist wissenschaftliche Lehrkraft an der Uni Leipzig und Lehrwart in Sachsen. Er beschäftigt sich vor allem mit Kinderleichtathletik und Grundagentraining und zeigt, wie in diesen Altersgruppen spielerisch die Ausdauer geschult werden kann.

Dr. Christina Steinbach

Die Ernährungswissenschaftlerin interessiert sich schon lange besonders für Sporternährung. Als Dozentin und Coach bringt sie deshalb seit 2006 ihr Wissen an Trainer, Athleten und Sportbegeisterte. Seit 2020 ist sie zudem Ernährungscoach des DLV und weiß als solche, dass gerade beim Gewichtsmanagement Geduld gefragt ist.

Dirk Schulz

Als Landestrainer Siebenkampf im Leichtathletik-Verband Schleswig-Holstein beschäftigt sich Dirk Schulz naturgemäß mit vielen Disziplinen. Kein Wunder, dass ihm ein Trainingsgerät besonders gefällt, wenn es für verschiedenste Übungen eingesetzt werden kann.

TRAINER: vom Einzelkämpfer zum Teamarbeiter

Autor: Klaus Oltmanns

Kinderleichtathletik ■ Aufbautraining ■
Grundlagentraining ■ Leistungstraining ■

Es gibt sie noch, die Solisten mit Stoppuhr oder Maßband. Doch längst nicht jeder, der wie ein solcher wirkt, arbeitet tatsächlich allein. Die Zukunft gehört den Trainerteams. Das verändert das Anforderungsprofil für die Trainertätigkeit und verlangt nach Organisation und Reflexion. Klaus Oltmanns beschreibt, was die Arbeit im Team ausmacht, wie der Wandel vom „Einzeltrainer“ zum Teamplayer gelingt und warum viele bereits in einem Team arbeiten, ohne es zu bemerken.



Einführung

Vielleicht ist es nur ein Eindruck, doch vieles spricht dafür: Teams sind im Sport von der Ausnahme zur Regel geworden. Die Gründe dafür sind vielfältig. Zu nennen sind sicherlich die zunehmende Etablierung von und die Gewöhnung an Teams im Arbeitsleben und damit verbunden auch die Erwartung vieler Menschen, wenn sie sich engagieren (z. B. als Übungsleiter oder Trainer), dies in Kooperation tun zu können. Und diese Erwartung wächst, weil die eigene freie Zeit als knapper werdendes Gut empfunden wird, das zudem weniger planbar und flexibel verfügbar ist. Dann ist man froh ist, bei Bedarf von jemandem unterstützt zu werden – und sei es in Teilbereichen. Weiterhin sind die Anforderungen an die Trainertätigkeit fachlich komplexer, detaillierter ausdifferenziert und dadurch anspruchsvoller geworden. Außerdem sind neben dem Training im engeren Sinne vor allem bei hohem Leistungsbezug Bereiche wie Gesundheitssicherung oder Abstimmung mit außersportlichen Lebensbereichen (Gesundheitsversorgung, Ausbildung, Beruf, Duale Karriere) hinzugekommen.

Um dies bewältigen zu können, ist eine Entwicklung vom Allein-Trainer hin zu einem wie auch immer gestalteten Trainerteam, aber auch die Ergänzung von Serviceteams keine Überraschung. Notwendigerweise müssen sich die Anforderungen, Erwartungen und Handlungsweisen des „klassischen“ Trainers mit entwickeln: vom Trainer, der alles in einer Hand hat und sich auf niemanden sonst einlassen muss, hin zum Mitstreiter in einem Trainerteam.

Ein weit gefasstes Verständnis von „Team“

Im Grunde kann man bereits das Gespann zwischen Trainer und Athlet bzw. Athletengruppe als Team bezeichnen. Der Begriff soll mit Blick auf die Trainer hier jedoch ein wenig weiter gefasst werden, aber auch an bestimmte Kriterien gebunden sein:

- > Ein Team ist eine Gruppe von Personen (hier: nicht nur der oder die Trainer, sondern bei Bedarf auch weitere Unterstützer wie Physiotherapeut, Diagnostiker, „Spezialtrainer“ wie etwa ein Turntrainer in der Stabhochsprunggruppe)
- > Die Gruppe arbeitet gemeinsam an einer Zielstellung (hier: den Athleten zu fördern und zu unterstützen). Ohne diese gemeinsame Basis geht es nicht.
- > Die Gruppe kann formal organisiert sein, sich aber auch informell finden, stetig aber auch ad hoc arbeiten.
- > Die Mitglieder der Gruppe engagieren sich nicht nur für sich selbst, sondern auch für die gemeinsame Arbeit und Zielstellung des Teams und bringen sich dafür verantwortlich ein.

Teamwork ist freilich keine Erfindung des Sports, sondern dem gesellschaftlichen und Berufsleben entlehnt. Zwar lassen sich Erfahrungen und Empfehlungen daraus nicht eins zu eins auf Trainer übertragen, die Umfeldbedingungen und Voraussetzungen sind natürlich zu beachten und sehr unterschiedlich. Als Anregung und Vergleich taugen diese aber allemal, sodass einige knappe „allgemeine“ Erkenntnisse an dieser Stelle einleitend vorangestellt werden, bevor es um Anwendungen und Vertiefung im Trainerfeld gehen soll.

In der konkreten Umsetzung von Teamwork gibt es viele verschiedene Ausführungen. Es gibt kein absolutes „Richtig“ oder „Falsch“, jedoch ein „situativ passendes bzw. sinnvolles“. Das heißt: Jeder

sollte prüfen, was für ihn oder sie in der jeweiligen Trainersituation passt oder hilfreich sein kann.

Zu den zahlreichen Erscheinungsformen von Teamarbeit gehören:

- > Parallel arbeitende Teilgruppen zum „Abarbeiten“ und Erledigen von Routine-Aufgaben innerhalb einer übergreifenden Organisation (Beispiel: industrielle Herstellung)
- > Teams zum Entwickeln von Lösungen oder Anpassungen, Prototypen usw. Gerade hier sollten Teams nicht zu groß und Mitglieder möglichst „unterschiedlich“ (Fähigkeiten, Wissen, Einstellung, Denkweisen etc.) sein.
- > Projektteams (idealtypisch u.a.: zeitlich und von der Aufgabe her begrenzt und endlich)
- > Teams, deren Mitglieder sich trennscharf abgrenzen, im Gegensatz zu solchen, deren Mitarbeiter gleichzeitig in mehreren Teams Mitglied sind.

Viele „Ko“-Worte für unterstützende Eigenschaften im Team

Oft wird allgemein von „Teamfähigkeit“ gesprochen als Voraussetzung dafür, dass Teamarbeit gelingt. Nicht zufällig wird diese auch häufig in Stellenausschreibungen gefordert. Damit ist noch nicht beschrieben, was sie genau ausmacht. Auffällig ist allerdings, dass viele zugeordnete Begriffe, die Voraussetzungen, Fähigkeiten, aber auch die Bereitschaft zur Teamarbeit beschreiben, mit den Buchstaben K und o beginnen: Kommunikation, Kooperation, Kollaboration, Koordination, Konfliktfähigkeit, Konstruktivität, Komplexitätbeherrschung und manche mehr.

Häufig wird von Mitarbeitern „Teamfähigkeit“ gefordert, ohne sich selbst darüber im Klaren zu sein, was sie auszeichnet.

Lohnend und anregend scheint zu sein, über die Begriffe Kooperation und Kollaboration nachzudenken: Zusammenarbeit kann schon sein, wenn quasi arbeitsteilig und unabhängig von eigenen Interessen Teile eines Gesamtwerkes (ggf. mehr oder weniger unabhängig, selbstständig) erledigt werden bis zum aufsummierten Gesamtergebnis, während Kooperieren weitgehend auch interaktive Anteile umfasst (aufeinander abstimmen, austauschen, gemeinsam entscheiden und Vorgehen oder Lösungen festlegen, u.v.m.).

Was sollte ein Trainer im Teamkontext beherrschen?

Die letzten Ausführungen machen offensichtlich, dass ein traditionell geprägter Trainer, mit eher auf Autonomie, Weisungsbefugnis oder Macht basierender Verhaltensweise, vor allem in einem überschaubaren Aufgabenfeld noch eine Rolle spielen wird und kann, aber die steigenden Anforderungen und Erwartungen in einem komplexer werdenden Umfeld nur noch schwerer, wenn überhaupt, erfüllen dürfte. Die Entwicklung von einem solchen „Einzeltrainer“ zu einem „Trainer im Team“ ist längst im Gange. Es ist zu erwarten, dass vom modernen, zukunftsfähigen Trainer zunehmend Teamwork wie selbstverständlich zum Anforderungsprofil gehören wird.

»