

leichtathletik



Zeitschrift für Trainer
aller Altersklassen

Die Lehre der
Leichtathletik

training



Hürdensprint

So gelingt der
Drei-Schritt-Rhythmus

Weltranglisten

Die Konsequenzen für
das Training der Besten

Feedback durch Athleten

Wie Sportler lernen, sich untereinander zu korrigieren

Wir Trainer und das Feedback



Liebe Leserinnen und Leser, wissen Sie, wann Sie zuletzt Feedback erhalten haben? Vielleicht war es ein Trainerkollege, der eine Ihrer Übungen gelobt oder kritisiert hat. Oder einer Ihrer Sportler hat sich zu Ihrem Trainingsplan geäußert, festgestellt, dass etwas nicht wie gedacht umsetzbar ist oder er sich nicht genug ausgelastet sieht.

Als Trainer sind wir es gewohnt, unseren Athleten regelmäßig Feedback zu geben: Der Abwurfwinkel muss anders, das Schwungbein betonter, der Lauf zügiger. Im besten Fall haben wir als Übungsleiter gelernt, dieses Feedback sachlich und zugleich emotional angemessen zu vermitteln. Wir kennen unsere Sportler, wissen, wen wir mit etwas mehr Feingefühl ansprechen müssen und wer Freund klarer Worte ist.

Aber wie ist es mit dem Feedback an uns Trainer? Wie viel Fingerspitzengefühl brauchen andere, um uns zu kritisieren? Wie gehen wir damit um? Lob hören wir meistens gerne. Es bestärkt uns in unserem Tun, entlohnt für etwaige Opfer. Kritik ist hingegen etwas, das uns zunächst, ob wir es nun zu geben wollen oder nicht, kränkt. Vielleicht ist es daher hilfreich, sich selbst gelegentlich wieder in die Rolle des Athleten zu versetzen, sich daran zu erinnern, dass Feedback und dessen Reflexion uns besser machen können. Nicht jede Kritik ist berechtigt, aber auch nicht jede Kritik ist eine Geringschätzung, sondern in vielen Fällen eher eine Wertschätzung, zeigt sie doch, dass anderen unser Tun nicht egal ist.

In dieser Ausgabe beschreibt Klaus Oltmanns, wie Athleten zu Feedbackgebern für ihre Mitsportler werden können und welche Rolle den Trainern dabei zuteil wird, damit die Rückmeldung des einen Athleten dem anderen auch tatsächlich hilft und ihn nicht schlimmstenfalls sogar verletzt. Johannes Hücklekemkes zeigt, wie sie Nachwuchssprintern vermitteln können, dass sie den Drei-Schritt-Rhythmus über die Hürden schaffen. Ferner kommen wir dem Wunsch einiger Leserinnen und Leser nach, auf das Weltranglisten-System und dessen Konsequenzen für das Training einzugehen.

Ich für meinen Teil freue mich wie immer über Feedback zu unserer Ausgabe. Und ich lade Sie ein, Ihrerseits aktiv um Rückmeldungen zu bitten. Fragen Sie Ihre Athletinnen und Athleten nach der nächsten Trainingseinheit doch einmal, wie ihnen das Training gefallen hat. Vielleicht erfahren Sie so, was sie verbessern können. Oder Sie erhalten Lob. Beides hilft, die nächste Einheit gut zu gestalten. Übrigens gibt es noch eine weitere Form von Feedback, die wir als Trainerinnen und Trainer bisweilen übersehen: Es ist ein Lob, wenn unsere Athleten auch bei der nächsten Einheit wieder mit Freude dabei sind.

Eine gute Lektüre wünscht,

Ihr Andreas Grieb

Autoren dieser Ausgabe

Klaus Oltmanns

It-Redaktionsmitglied Klaus Oltmanns war mehrere Jahre für die Trainerakademie Köln des DOSB tätig. Er weiß, dass gute Organisation entscheidend ist, auch wenn es um Feedback geht.

Christian Gustedt

Der sächsische Lehrwart ist wissenschaftliche Lehrkraft an der Uni Leipzig. Er beschäftigt sich vor allem mit Kinderleichtathletik und Grundlagentraining.

Johannes Hücklekemkes

Seit 2011 ist das It-Redaktionsmitglied Disziplintainer für den weiblichen Hürdensprint im Leichtathletik-Verband Nordrhein. Ihm ist klar: Damit später die Hürden schnell übersprintet werden, müssen vorher die Grundlagen gelegt werden.

Matthias Kornes

Der Handball-Experte weiß, dass die Ausprägung der koordinativen Fähigkeiten bedeutend ist. Sein Baukasten für das Koordinationstraining ist auch für Leichtathletik-Coaches wertvoll.

Anton Siemer und Torben Flatemersch

Athlet Torben und Trainer Anton haben in Osnabrück bereits vielfältige Erfahrungen mit BlazePods gemacht. Vor allem begeistert die beiden, dass damit gemeinsame Trainingseinheiten von ganz jungen Sportlern und erwachsenen Spitzenathleten umsetzbar sind.

Dr. Christina Steinbach

Die Ernährungswissenschaftlerin bringt als Dozentin und Coach seit 2006 ihr Wissen an Trainer, Athleten und Sportbegeisterte. Seit 2020 ist sie zudem Ernährungscoach des DLV.

Andreas Grieb

Der It-Redakteur fragt sich zu Beginn jeder Trainingsplanung: Was will ich mit dem Training erreichen? Die Antwort darauf ist nicht immer nur ein Aspekt der Formausprägung.



Fotos: Christian Gustedt (oben), Torben Flatemersch (Mitte), IMAGO / Christoph Worsch (unten)

Leistungstraining

Weltrangliste

- 4 | **Wie umgehen mit der Weltrangliste?**
It-Redaktion

Sportpädagogik

Feedbackkompetenz

- 12 | **Athleten geben einander Feedback**
Klaus Oltmanns

Kinderleichtathletik

Übungen für 30 Minuten

- 18 | **Diskuswurf-Lernen leicht gemacht**
Christian Gustedt

Grundlagentraining

Trainingskarten

- | **Mit Kleingeräten das Training aufpeppen, Teil 2**
Michael Wilms

Kurzhürde

- 25 | **So gelingt der Drei-Schritt-Rhythmus zwischen den Hürden**
Johannes Hücklekemkes

Reaktionstraining

- 34 | **Training mit BlazePods®**
Anton Siemer und Torben Flatemersch (Fotos)

Trainingslehre

Koordinationstraining

- 30 | **Neue Reize – neue Fähigkeiten**
Matthias Kornes

Organisation

- 43 | **Das ABC der Trainingsplanung**
Andreas Grieb

Ernährung

Gesundheit

- 40 | **Mit der richtigen Ernährung Verletzungen vorbeugen**
Dr. Christina Steinbach

Zeitreise

Vor 28 Jahren

- 46 | **Fehler sind wichtig**

Wie umgehen mit der Weltrangliste?

Wie die World Rankings funktionieren und welche Konsequenzen sich daraus für die Trainings- und Wettkampfplanung ergeben



Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining

Autor: It-Redaktion

Die Weltranglisten des Leichtathletik-Weltverbandes World Athletics bekommen immer mehr Bedeutung. Bei den nächsten Olympischen Spielen soll sich nur die Hälfte der Athletinnen und Athleten über fixe Leistungsnormen qualifizieren. Die andere Hälfte soll über die Weltranglisten der jeweiligen Disziplinen ihr Startrecht erhalten. Bereits bei den vergangenen Welt- und Europameisterschaften spielten die Rankings eine entscheidende Rolle, insbesondere für diejenigen, die nicht wie Weltmeisterin und Weltranglisten-Erste Malaika Mi-

hambo zum Favoritenkreis zählen. Für Trainerinnen und Trainer, deren Schützlinge eine realistische Chance auf einen internationale Start haben, bringt das neue Herausforderungen und neue Aufgaben mit sich. Sie müssen sich nicht nur mit dem Ranking-System vertraut machen, sondern auch ihre Wettkampf- und Trainingsplanung darauf abstimmen. *leichtathletiktraining* erklärt die Weltranglisten und präsentiert die Lösungsansätze einiger Trainerinnen und Trainer im Umgang mit den neuen Anforderungen.

Einführung

„Die Weltranglistenerte tritt an.“ Wer diesen Satz hört, der denkt eher nicht an die Leichtathletik, sondern an Sportarten, in denen entsprechende Listen bereits seit Jahren fest dazu gehören. Wohl am bekanntesten ist die Weltrangliste im Tennis. Hier erhalten Spielerinnen und Spieler Punkte für ihr Abschneiden bei Turnieren, allen voran den vier Grand Slams (Australian Open, French Open, Wimbledon und US Open). Für die Spieler gibt es pro gewonnener Runde bis hin zum Finalsieg jeweils mehr Punkte. Analog gilt das System auch für kleinere Turniere, wo für die Spieler jedoch zum Teil nur ihre besten Ergebnisse in die Wertung kommen.

Eine etwas andere Herangehensweise verfolgt man beim in den letzten Jahren populär gewordenen Darts. Hier werden die bei lizenzierten Turnieren erspielten Preisgelder addiert, woraus sich die „Order of Merit“ genannte Weltrangliste errechnet. Beim Darts wie auch beim Tennis und vielen vergleichbaren Sportarten ist die Bedeutung der Weltrangliste hoch. Eine ausreichend hohe Platzierung garantiert die Qualifikation für wichtige Turniere. Dort wiederum beeinflusst die Weltrangliste die Setzliste, sorgt also dafür, dass die Besten nicht in der Vorrunde aufeinandertreffen, sondern zunächst gegen (vermeintlich) schwächere Sportler antreten.

Die genannten Sportarten sind, anders als die Leichtathletik, Duell-Sportarten. In der Regel zwei Sportler treten gegeneinander an, es gibt einen Sieger und einen Verlierer sowie einen Spielstand, aber kein absolutes Ergebnis in Form einer Weite oder Zeit, das die Leistung einzelner Spieler über die gesamte Saison hinweg vergleichbar macht. Punktwertungen sind somit nur naheliegend und letztlich nichts anderes als das in Spilsportarten praktizierte Ligasystem.

Etwas Ähnliches wie eine Weltrangliste ist der in den meisten Wintersportarten ausgetragene Weltcup, bei dem es für die Ergebnisse verschiedener Wettbewerbe ebenfalls je nach Platzierung Punkte gibt. Zumindest medial hat die Weltcup-Wertung im Alpin-Ski, Skilanglauf, Rodeln, Bob oder Skispringen mindestens eine ähnlich große Bedeutung wie der jeweilige Weltmeistertitel. Die Formel 1 im Sommer kürt auf diese Art gar ihren „Weltmeister“. Diesen Sportarten ist gemein, dass es zwar absolute Ergebnisse pro Teilnehmer gibt, die Zeiten der einzelnen z. B. Skilanglauf-Rennen aber sehr vom jeweiligen Austragungsort abhängig sind und der relativen Wertung daher größere Bedeutung zukommt.

Die Weltrangliste in der Leichtathletik

Die Leichtathletik hingegen ist es gewohnt, vergleichbare Resultate zu haben. Bestenlisten werden nicht danach geführt, wer z. B. wie viele Rennen oder Weitsprung-Wettbewerbe gewonnen hat, sondern wie schnell die Athleten waren, wie weit oder hoch sie gesprungen sind, wie weit sie geworfen bzw. gestoßen haben. Vorläufe werden nicht nach Punkten besetzt, sondern nach Bestzeiten. Die große Stärke der Leichtathletik, ihre gute Messbarkeit und damit die gute Vergleichbarkeit von an verschiedenen Orten erbrachten Leistungen, hat eine andere Philosophie zur Folge. Deutlich mehr als in den meisten anderen Sportarten gibt es in der Leichtathletik Saisonhöhepunkte. Wenn Bestzeiten in der Vorbereitung gelaufen werden, bei den Weltmeisterschaften diese jedoch nicht bestätigt werden können, ist die Kritik groß. Es gilt „auf

dem Punkt“ fit zu sein. Siege wie der Olympia-Titel von Nils Schumann über 800 Meter 2000 in Sydney überstrahlen alle anderen Rennen der Saison, genauso wie Misserfolge wie das Speerwurf-Finale von Johannes Vetter 2021 in Tokio eine ansonsten dominante Saison schmälern.

Die Leichtathletik ist traditionell auf Saisonhöhepunkte ausgerichtet. Die Weltranglisten sorgen dafür, dass Athleten nun häufiger im Jahr Topergebnisse abliefern müssen.

Diese Ausrichtung auf Saisonhöhepunkte findet sich bis in die U18, zum Teil auch U16, wo je nach Leistungsstärke internationale, nationale oder regionale Titelkämpfe den Wettkampfhöhepunkt darstellen. Und noch viel wichtiger: Fast die gesamte (Rahmen)Trainingsplanung richtet sich darauf aus. In der klassischen Trainings- und Saisonplanung finden sich Vorbereitungsphasen und eine oder mehrere Wettkampfphasen. Wettkämpfe unterteilen sich in Test-, Aufbau-, Qualifikationswettkämpfe und letztlich den Saisonhöhepunkt (vgl. „Damit der Start in die Saison kein Fehlstart wird“ in lt 5/23). Es werden nicht möglichst konstante Ergebnisse über das Jahr hinweg angestrebt, sondern eine Bestleistung zum Zeitpunkt X. Das sorgt in den Augen des Weltverbandes und anderer Experten jedoch auch dafür, dass die Sichtbarkeit der Leichtathletik abseits der Höhepunkte geringer ist als in den eingangs erwähnten Sportarten. Die Theorie: Wenn die Besten häufiger gegeneinander antreten und die Ergebnisse der weiteren Wettkämpfe über das Jahr hinweg eine gewisse Bedeutung haben, selbst wenn es keine absoluten Bestleistungen sind, fällt es Zuschauern leichter, mit Athletinnen und Athleten mitzufiebern. Gesucht wird eine Weltcup-Liga der Leichtathleten.

Eine der Folgen dieser Überlegungen sind die Weltranglisten in der Leichtathletik. Mit ihr versucht der Weltverband den Spagat zwischen einem Punktesystem nach Wettkampf-Platzierungen, wie in anderen Sportarten, und einer Würdigung absoluter Leistungen. Das Ergebnis ist ein kompliziertes Rechenverfahren, das nicht gerade intuitiv ist (s. Info 1 auf der folgenden Doppelseite).

Konsequenzen für Leichtathletik-Trainer

Die Weltrangliste ist mehr als ein Marketing-Instrument. Ein Großteil der Startplätze bei internationalen Meisterschaften wird nicht mehr über Normen vergeben, sondern über Weltranglistenplätze. In Paris soll es die Hälfte sein. Für viele Aktive wird der Weg zu den Olympischen Spielen nur über das Ranking führen. Bedeutet: Sie und ihre Trainer müssen sich damit auseinandersetzen, wie sie viele Punkte sammeln können. Dies hat Auswirkungen auf die Wettkampf- und damit auch Trainingsplanung.

Wie sie mit den neuen Umständen umgehen, beschreiben einige Trainerinnen und Trainer ab der Seite 8. Ihre Erfahrungen sind für alle interessant, die in Zukunft Athleten auf internationalem Niveau betreuen. Kompetenzen im Umgang mit den World Rankings werden für Spitzentrainer in Zukunft unabdingbar. Ein zumindest grundlegendes Wissen über sie sollte demnach auch für alle Coaches in niedrigeren Alters- und Leistungsklassen obligatorisch werden, wenn sie Talente entsprechend vorbereiten wollen.

»