

leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen



Die Lehre der
Leichtathletik

training



Nach der Saison ist vor der Saison

Aufgaben, Chancen und Herausforderungen in der Offseason



Offseason bedeutet auch Abstand

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn mich meine Athleten fragen, wie lang ihre Saisonpause sein soll und was sie währenddessen tun sollen, gebe ich ihnen immer diese Orientierungsmarke mit: Gestalte die Offseason so, dass du danach wieder richtig Lust auf Training und das Team hast! Die Athleten denken meist in sportlichen Kategorien und wägen ab, wie viel Erholung ihr Körper braucht bzw. wie viel Bewegung sie brauchen, um nicht völlig außer Form zu geraten. Was sie oft vergessen, ist der Kopf. Die Erfahrung zeigt: Nach einer langen Saison, meist mit Höhen und Tiefen, mit Herausforderungen, Druck, Entbehrungen und dem intensiven Austausch mit Trainingskollegen und Trainern, wird aus „zum Training wollen“ oft ein „zum Training müssen“. Manchmal ist der Körper zwar noch zu weiteren Wettkämpfen imstande, der Geist jedoch erschöpft. Dann hilft es, in der Offseason einmal zu verschlafen, nur dann laufen zu gehen, wenn man es will, und nicht, weil es auf dem Trainingsplan steht. Der mentale Akku lädt auf, wenn man mal wieder spontane Verabredungen eingehen, vernachlässigte Hobbys intensivieren und andere Gesichter sehen kann. Auch das gehört für mich zur Offseason: Distanz zur Trainingsgruppe. Denn auf die soll man danach wieder „richtig Bock“ haben.

Sehr ähnlich beschreibt dies Fabienne Engels. Die DLV-Verbandspsychologin betont in ihrem Beitrag, dass Trainer keine Angst vor der Offseason haben sollten. Wer in der Saisonpause beschließt, nicht wieder ins Training zurückzukehren, hat bereits lange zuvor die Lust verloren. Aber natürlich betrachten wir in dieser Schwerpunktausgabe die Herausforderungen der Übergangsphase zwischen den Saisons auch aus der sportlichen Perspektive. Michael Siegel von der DLV-Akademie erläutert, wie die Offseason sowie der Wiedereinstieg in den einzelnen Altersklassen gestaltet werden sollten. Der frühere Chef-Bundestrainer Herbert Czingon beschreibt ausführlich die Aufgaben von Trainern bei der Saisonanalyse und -planung. Und Dennis Eckstein gibt medizinischen Hintergrund. Der Physiotherapeut des OSP Hessen erklärt, wie der Wiedereinstieg nach einer Verletzung gelingt und warum zwischen chronischen und akuten Verletzungen unterschieden werden muss. Praktischen Input für etwas Abwechslung in der Offseason bieten Christian Gustedt und einige von uns zusammengestellte Anleihen aus der Welt des DFB.

Der zeitweilige Abstand vom Sport und der Trainingsgruppe hilft übrigens auch Trainern, wieder Kraft zu tanken und Motivation für die neue Saison aufzubauen. In Hamburg gibt es das Miniatur Wunderland, das man in dieser Zeit besuchen kann. Dafür empfiehlt es sich, Zeit mitzubringen. In den Miniaturwelten haben die Macher nämlich zahlreiche kleine Geschichten versteckt. Selbst Besitzer von Dauerkarten entdecken jedes Mal noch etwas Neues. Für alle, für die der Weg in die Hansestadt zu weit ist, haben wir auf unserem Cover eine Miniaturwelt zum Thema Offseason gestaltet. Nehmen Sie sich doch ein wenig Zeit und versuchen Sie, alle Beiträge der Ausgabe und viele weitere versteckte Geschichten zu entdecken.

Eine erfolgreiche Suche und eine erkenntnisreiche Lektüre wünscht Ihnen

Ihr Andreas Grieb

Autoren dieser Ausgabe

Michael Siegel

Der Bundestrainer Wissenschaft/Bildung steht mit zahlreichen Trainern aus dem In- und Ausland im Kontakt. Er kennt die verschiedenen Herausforderungen, die in der Offseason warten, und wie sie – abhängig von Altersklasse und Umfeld – angegangen werden können.

Herbert Czingon

Der frühere Chef-Bundestrainer Herbert Czingon hat bereits zahlreiche erfolgreiche Athletinnen und Athleten aus Deutschland und anderen Nationen betreut. Zuletzt war er vor allem als Experte für *World Athletics* tätig.

Christian Gustedt

Christian Gustedt ist wissenschaftliche Lehrkraft an der Uni Leipzig und Vereinstrainer in der sächsischen Metropole. Als Lehrwart kümmert er sich zudem um die Aus- und Fortbildung der Trainer im Landesverband.

Fabienne Engels

Die Sportpsychologin unterstützt Einzelsportler und Teams und ist Verbandspsychologin des DLV. Weitere Informationen über die unter ihrem Geburtsnamen Kohlmann erfolgreiche ehemalige 400-Meter-Hürden- und 800-Meter-Läuferin finden sich auf ihrer Website sportundcoaching.de.

Dennis Eckstein

Der Physiotherapeut ist Experte für sportmedizinisches Training und klinische Leistungsphysiologie. Am Olympiastützpunkt Hessen in Frankfurt (Main) leitet er die Abteilung für Sportphysiotherapie und trainingswissenschaftliches Rehabilitationstraining. Wichtig ist ihm vor allem, dass Sportler und Trainer akute und chronische Beschwerden unterscheiden.

Andreas Grieb

Als Hamburger Landestrainer Lauf versucht er, Talente langfristig zu entwickeln. Manchmal ist dabei die Wettkampfstrecke, auf der Läufer aktuell am stärksten sind, nicht die, auf der im weiteren Karriereverlauf die größten Erfolge erzielt werden. Die Tücken des Distanzwechsels kennt er aus eigener Erfahrung: Er wechselte einst von 400 Metern auf 800 Meter.

Prof. Dr. Harald Lange

Der Sportwissenschaftler und Professor an der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg hat ein Herz für die Leichtathletik und ist regelmäßiger Referent bei Trainerfortbildungen des DLV. Auch selbst ist er als Trainer aktiv und bringt dabei Pädagogik und Trainingslehre miteinander in Einklang.

ALLGEMEINE GRUNDLAGEN IM AUFBAUTRAINING



Jugendleichtathletik BASICS.
240 Seiten, gebunden, 26,80 €

Disziplinenübergreifendes Fachwissen und viele praktische Anregungen für die Planung und Gestaltung des Aufbautrainings insgesamt – zu Physis, Psyche, Koordination, Athletik, Technik, Wettkampf sowie wichtige Hinweise zur Rolle des Trainers als Initiator, Motor und Lenker des langfristigen Leistungsaufbaus seiner Sportler bietet dieser Band des DLV-Rahmentrainingsplans. Ein eigenes Kapitel beschäftigt sich mit dem Trainings- und Wettkampfprozess als Regelkreis: Einer Analyse des Ist-Zustands folgen Festlegung von Zielen und Wegen sowie zahlreiche weitere Planungsschritte.

0251/23005-11
philippka.de



Trainingslehre

Offseason

6 | Zwischen Saisonende und Neustart

Michael Siegel

Saisonauswertung und -planung

16 | Aus Erfahrung wird Entwicklung

Herbert Czingon

Wiedereinstieg

70 | Der Herbst als Entwicklungsfenster

Michael Siegel

Grundlagentraining

Alternative Sportart

24 | Raus aus den Spikes, rein in die Skates!

Christian Gustedt

Kleinfeld-Spielformen

41 | Vier Felder, drei Sportarten, ein Ziel: Spielen!

It-Redaktion



Sportpsychologie

Mentale Faktoren

30 | Motivation in der Offseason – Wie halte ich meine Athleten bei der Stange?

Fabienne Engels

Sportmedizin

Offseason mit Verletzung

36 | Vom Ausfall zum Startschuss

Dennis Eckstein (OSP Hessen)

Aufbautraining

Lauf

48 | Distanzwechsel: Wenn die Wettkampfstrecke kürzer oder länger werden soll

Andreas Grieb

Fotos: KI-generiert (S. 4), IMAGO / imagebroker (S. 5 oben), privat (S. 5 unten)



Sportpädagogik

Gruppendynamik

56 | Heterogenität als Stärke

Prof. Dr. Harald Lange

Kinderleichtathletik

Spielformen

64 | Kennenlernspiele für neu zusammengestellte Trainingsgruppen

Christian Gustedt

Zeitreise

Vor 26 Jahren

78 | Auch Trainer müssen sich wieder sortieren



Zwischen Saisonende und Neustart

Die Übergangszeit von U12 bis U20 altersgerecht gestalten

Foto: KI-generiert

Kinderleichtathletik ■ Aufbautraining ■
Grundlagentraining ■ Leistungstraining □



Autor: Michael Siegel

Nach einer langen Wettkampfsaison geht es nicht darum, möglichst schnell wieder ins nächste Trainingsprogramm einzusteigen. Die Wochen zwischen Saisonende und neuer Vorbereitung bieten die Chance, körperlich zu regenerieren, geistigen Abstand von der Leichtathletik zu gewinnen und neue Bewegungsimpulse zu setzen. Wie diese Übergangszeit gestaltet werden sollte, hängt wesentlich vom Alter, vom Trainingsalter und vom individuellen Entwicklungsstand ab. Während bei Kin-

dern freie Bewegung, Spiel und vielfältige Sporterfahrungen im Mittelpunkt stehen, gewinnen bei älteren Jugendlichen eine gezielte Belastungsreduktion, Eigenverantwortung und ein systematisch aufgebauter Wiedereinstieg an Bedeutung. Richtig genutzt, ist die sogenannte Offseason deshalb keine verlorene Trainingszeit. Sie schafft die Voraussetzungen dafür, dass Athleten erholt, motiviert und mit neuer Lust auf Leichtathletik in die nächste Entwicklungsphase starten.

Übergangszeit: mehr als eine Pause

Mit dem letzten Wettkampf endet zwar die Saison, in aller Regel jedoch nicht die sportliche Entwicklung. Was nun folgt, wird häufig vor allem unter dem Gesichtspunkt der Erholung betrachtet: Belastungen werden reduziert, einzelne Trainingseinheiten entfallen, die gewohnten Trainingsinhalte treten vorübergehend in den Hintergrund. Die Übergangszeit erfüllt jedoch eine weitergehende Aufgabe. Sie schafft Abstand zum zurückliegenden Trainings- und Wettkampfsjahr und bereitet zugleich den Boden für die nächste Entwicklungsphase. Damit ist sie weder eine unproduktive Unterbrechung noch eine verkürzte Form des normalen Trainings.

Training, Wettkämpfe, Reisen und Leistungsanforderungen hinterlassen körperliche und psychische Spuren. Hinzu kommen bei Kindern und Jugendlichen schulische Verpflichtungen, familiäre Anforderungen und soziale Belastungen. Entscheidend ist deshalb nicht allein, wie viele Trainingseinheiten absolviert wurden. Maßgeblich ist die Gesamtbeanspruchung, die auf einen jungen Menschen eingewirkt hat. Sportwissenschaftliche Erholungsmodelle verstehen Regeneration entsprechend als einen individuellen und mehrdimensionalen Prozess: Belastung und Erholung müssen nicht nur körperlich, sondern auch psychisch und unter Einbeziehung weiterer Lebensbereiche ausbalanciert werden.

Gerade der geistige Abstand zur Leichtathletik besitzt dabei einen eigenen Wert. Wer über viele Wochen auf Wettkämpfe hingearbeitet, Leistungen verglichen, Normen verfolgt oder Enttäuschungen verarbeitet hat, benötigt nicht sofort das nächste Ziel. Zeitweise dürfen Bestleistungen, technische Korrekturen und Trainingsvorgaben an Bedeutung verlieren. Andere Freizeitaktivitäten helfen, die zurückliegende Saison emotional abzuschließen. Die Übergangszeit ist deshalb nicht erst dann gelungen, wenn Athleten körperlich wieder trainieren können. Sie erfüllt ihre Aufgabe, wenn auch die Neugier, Vorfreude und Bereitschaft für das regelmäßige Leichtathletiktraining zurückgekehrt sind.

Wie dieser Zeitraum gestaltet wird, kann jedoch nicht für alle Alters- und Leistungsstufen gleich beantwortet werden. Entwicklung verläuft im Kindes- und Jugendalter weder linear noch bei allen jungen Menschen im gleichen Tempo. Körperliches Wachstum, biologische Reifung, Trainingserfahrung, Motivation und psychosoziale Voraussetzungen unterscheiden sich selbst innerhalb einer Altersklasse erheblich. Internationale Empfehlungen zur langfristigen Entwicklung junger Athleten betonen daher eine individuelle, flexible und ganzheitliche Betrachtung, die Gesundheit, Freude und nachhaltige Beteiligung ebenso berücksichtigt wie die sportliche Leistungsentwicklung.

Eine vollständige Trainingspause und aktive Bewegung sind dabei keine unvereinbaren Gegensätze. Eine begrenzte Zeit ohne vorgegebenes Training kann sinnvoll sein, während anschließend freiwillige oder alternative Aktivitäten den Übergang unterstützen können. Gleichzeitig zeigen Untersuchungen zum sogenannten Detraining, dass sich trainingsbedingte Anpassungen bei länger anhaltenden oder vollständig fehlenden Trainingsreizen schrittweise zurückbilden. Daraus folgt jedoch nicht, dass jede Fähigkeit während der Übergangszeit erhalten werden muss. Vielmehr gilt es, zwischen notwendiger Erholung, erwünschtem Abstand und einem angemessenen späteren Wiedereinstieg abzuwägen.

Die entscheidende Frage lautet daher nicht: Wie lässt sich in der Offseason möglichst viel der bisherigen Form bewahren? Im Mittelpunkt steht vielmehr: Was benötigen die Athleten, um körperlich erholt und mit neuer Lust auf Bewegung in die nächste Trainingsphase einzusteigen? Die Antwort darauf verändert sich mit dem Alter, dem Trainingsalter und dem Entwicklungsstand.

Was meint Offseason?

Der englische Begriff Offseason hat sich im sportlichen Sprachgebrauch etabliert. Er bezeichnet allgemein die Zeit, in der keine regulären Wettkämpfe stattfinden und das übliche Trainings- und Wettkampfprogramm vorübergehend unterbrochen oder deutlich verändert wird. Der Begriff kann jedoch missverständlich sein: „Off“ klingt nach Stillstand, vollständiger Pause oder einer Zeit außerhalb des eigentlichen Trainingsprozesses. Tatsächlich erfüllt der Zeitraum zwischen dem Ende einer Wettkampfsaison und dem Beginn der nächsten Vorbereitung wichtige körperliche, psychische und entwicklungsbezogene Aufgaben.

In der klassischen Trainingslehre wird dieser Abschnitt als Übergangsperiode bezeichnet. Sie schließt an die Wettkampfperiode an und bildet zugleich den Übergang zum folgenden Trainingsjahr beziehungsweise zur nächsten Vorbereitungsperiode. Umfang, Intensität und Spezifität des Trainings werden reduziert, damit Belastungsfolgen verarbeitet und neue Voraussetzungen für den folgenden Trainingsaufbau geschaffen werden können. Dabei ist die Übergangsperiode nicht isoliert zu betrachten. Moderne Periodisierungskonzepte beziehen neben dem eigentlichen Training auch Regeneration, psychische Bereitschaft, Ernährung, Fertigkeitserwerb und weitere Lebensanforderungen in die Planung ein.

Im Folgenden findet sich daher überwiegend der Begriff Übergangszeit. Er ist offen genug, um sowohl die freien und spielerischen Phasen der U12 als auch die zunehmend systematisch geplante Übergangsperiode der U18 und U20 zu erfassen. Offseason bleibt als verständlicher und aufmerksamkeitsstarker Begriff erhalten – fachlich geht es jedoch nicht um eine Zeit außerhalb der Entwicklung, sondern um einen altersgemäß gestalteten Bestandteil des Entwicklungsprozesses.

Drei Aufgaben der Übergangszeit

Die Übergangszeit erfüllt drei miteinander verbundene Aufgaben: Sie soll die körperliche Erholung unterstützen, einen geistigen und emotionalen Abstand vom Trainings- und Wettkampfgeschehen ermöglichen und Raum für neue Bewegungserfahrungen schaffen. Diese drei Aufgaben lassen sich nicht vollständig voneinander trennen. Körperliche Ermüdung beeinflusst die Motivation, psychische Anspannung kann die Erholung beeinträchtigen und neue Bewegungsformen können sowohl körperlich als auch emotional entlastend wirken.

Körperlich erholen

Training und Wettkampf setzen Belastungsreize, auf die der Organismus mit Anpassungsprozessen reagiert. Eine Leistungsentwicklung ist jedoch nur möglich, wenn Belastung und Erholung in einem angemessenen Verhältnis zueinander stehen. Dabei entsteht die Gesamtbeanspruchung nicht allein durch die absolvier-

»