5 | Mai 2020 | 31. Jahrgang

www.leichtathletiktraining.de

leichtathletik training

DLV
Die Lehre der Leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen

Ohne Eltern geht's nicht

Wie Trainer mit Müttern und Vätern zusammenarbeiten sollten

#WirBleibenZuhause

Gut trainieren trotz Corona-Beschränkungen

Trainingsprotokollierung

So können Mittel- und Langstreckenläufer ihr Training festhalten

Mama und Papa sind die Größten

Aufgrund von Corona findet Training weiterhin überwiegend allein oder mit maximal einem Trainingspartner statt. Gerade im Nachwuchsbereich sind es jetzt in erster Linie die Eltern, die das Sportprogramm ihrer Kinder begleiten. Dr. Christian Heiss und Klaus Oltmanns schreiben in dieser Ausgabe darüber, wie wichtig Eltern für Nachwuchssportler sind und wie die Zusammenarbeit – auch in weniger verrückten Zeiten – mit ihnen konstruktiv gestaltet werden kann.

An dieser Stelle möchte ich die Gelegenheit nutzen und mich bei meinen Eltern für die jahrelange Unterstützung bedanken. Sie ermöglichten mir u. a. eine kostspielige Ausbildung auf einer Sportschule, übten mit mir das Schlagballwerfen, damit ich beim Blockwettkampf darin nicht vollständig versagte, und versorgten mich mit meinem Glücksgericht. Ohne Spaghetti Bolognese am Tag vor einem Rennen konnte es nichts werden. Einmal musste meine Mutter sogar stundenlang mit der Bahn fahren, um Spikes zurückzubekommen, die ich bei einem Wettkampf liegen gelassen hatte. Mein Vater, der mit mir tausende Kilometer auf Autobahnen verbrachte, konnte sich nie seinen üblichen Kommentar: „Das sind Vereine!“ bei der Parkplatzsuche an den Stadien verkneifen, sobald er die Vereinsbusse aus z. B. Regensburg oder Leverkusen sah. Trotzdem setzte er sich weiter hinter das Steuer, als ich bereits für die LG Stadtwerke München startete, um bei Wettkämpfen in Dessau-Roßlau, Homburg oder Wattenscheid zuschauen zu können, obwohl meist von Vereinsseite ein Shuttle organisiert worden war. Zwar darf ich euch in diesen vom Coronavirus geprägten Tagen nicht besuchen – zumindest nicht gemeinsam –, dennoch denke ich oft an euch. 1.000 Dank für alles und bitte passt gerade jetzt auf euch auf!

Auch jedem *lt*-Leser möchte ich danke sagen, dass er uns die Treue hält, selbst wenn es momentan – machen wir uns nichts vor – Wichtigeres gibt als Tipps für Leichtathletiktraining, das nicht wie gewohnt stattfinden kann. Vielleicht können Sie die Zeit nutzen, um Training vorzubereiten oder sich Detailwissen (z. B. über Ernährung; s. dazu auch den Beitrag ab Seite 38) anzueignen.

Ihr

Autoren dieser Ausgabe

Milan Dransmann und Michael Wilms
Die beiden Lauftrainer kennen sich von der gemeinsamen B-Trainer-Ausbildung, und auch den A-Trainerschein (Lauf) haben sie als Zimmernachbarn absolviert. In dieser Ausgabe schreiben sie über Trainingsprotokollierung – ein Thema, zu dem sie 2019 einen Vortrag bei der Jahrestagung der dvs-Kommission Leichtathletik (Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft) halten durften.

Christian Gustedt
Der Sportdozent der Uni Leipzig war nicht böse, dass sein eigentlich für diese Ausgabe geplanter Beitrag „Alte Spiele neu entdeckt“ verschoben wurde. Der Grund: Aufgrund von Corona ist noch ungewiss, wann wieder gemeinsam gespielt werden darf. Auf Bitten der Redaktion hat er sich kurzerhand einige Übungen für ein spielerisches Home-Workout überlegt (s. ab Seite 13).

Dr. Christian Heiss
Der Diplompsychologe mit Promotion zum Thema Selbstführungsfähigkeit im Spitzensport unterstützt Sportler und Trainer dabei, das Beste aus ihren Möglichkeiten zu machen. Seine Weiterbildung im systemischen Elterncoaching bildet den Hintergrund für den Beitrag in diesem Heft.

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

Jan Dreier
Der frischgebackene Vater und Vorsitzende des Leichtathletik Klubs Weiche hat ein eigenes Konzept zum Umgang mit der Corona-Krise entwickelt. In regelmäßigen Video-Botschaften präsentiert er Tages-Challenges und gibt Tipps, wie die Motivation trotz Einschränkungen hoch bleibt.

Katharina Seelos
Die angehende Pharmazeutin ist nicht nur Autorin des Beitrags „Fit in den eigenen vier Wänden“, sondern stellte sich auch als Vorturnerin zur Verfügung.

Moritz Martin
… hat einen Magister in Sportwissenschaften, BWL und Psychologie. Mit dem Sensoboard hat der Tausendsassa ein innovatives Sportgerät entwickelt, das ab Seite 34 vorgestellt wird.

Klaus Bartonietz
… ist als Trainer in Indien angestellt. Auch dort bestimmt das Coronavirus den Alltag und so befindet sich der Speerwurfexperte momentan nicht auf dem Sportplatz, sondern überwiegend in Videokonferenzen mit Athleten und Trainerkollegen.

Fotos: Christian Gustedt, Michael Wilms, Ralf Erlinger, Imago

Aufbautraining

Lauf

4 | **Trainingsprotokollierung im Mittel- und Langstreckenlauf**

Milan Dransmann, Michael Wilms

Umgang mit dem Virus

22 | **Training mit … Stay-at-Home-Vorbildern**

Jan Dreier, Michael Wilms

Stabilisierung

26 | **Fit in den eigenen vier Wänden**

Katharina Seelos

Grundlagentraining

Athletiktraining

13 | **Hilfsmittel für das Heimtraining**

Christian Gustedt

Sportpsychologie

Zusammenarbeit mit Eltern

16 | **Kooperieren statt konfrontieren**

Dr. Christian Heiss, Klaus Oltmanns

Leistungstraining

Athletiktraining

34 | **Stabilisierung mit dem Sensoboard**

Moritz Martin

Service

Funktionen, Bedarf und Quellen

38 | **Vitamine – für Gesundheit und Leistung**

Klaus Bartonietz

Zeitreise

Vor 23 Jahren

46 | **Motivation – der Antrieb zum Erfolg**

Alle Fotos: Milan Dransmann

Trainingsprotokollierung im Mittel- und Langstreckenlauf

Autoren: Milan Dransmann, Michael Wilms

Kinderleichtathletik ☐ Aufbautraining ■
Grundlagentraining ◩ Leistungstraining ■

Aktuell sind alle Sportler von corona-bedingten Einschränkungen betroffen (s. auch Info 1). Läufer haben zumindest das Glück, dass sie den Großteil ihres Trainings trotzdem abspulen können. Zwar sind die Stadien geschlossen und Gruppentraining noch verboten (Stand Mitte April), dennoch können Dauerlauf, Tempolauf, Fahrtspiel und Co. weiterhin (alleine oder mit maximal einem Trainingspartner) stattfinden. Wenn der Trainer die Kerneinheiten nicht begutachten kann, kommt der detaillierten Trainingsprotokollierung eine noch wichtigere Rolle zu als sonst. In diesem Beitrag zeigen Milan Dransmann von der Uni Bielefeld und *lt*-Redakteur Michael Wilms Möglichkeiten auf, wie Trainer von Mittel- und Langstreckenläufern auch aus der Ferne die Trainingseinheiten der Athleten analysieren und auswerten können. Sie beschreiben, welche Parameter aufgezeichnet und wie sie dem Trainer übermittelt werden können. Außerdem sprachen sie mit dem leitenden DLV-Bundestrainer Lauf/Gehen Thomas Dreißigacker und Nico Walter vom Institut für Angewandte Trainingswissenschaft Leipzig über IDA, ein umfangreiches Trainingsprotokoll- und Trainingsanalyse-Tool für Kaderathleten in den Lauf- und Gehdisziplinen.