

Mit Widerstand...



...müssen Sportler eigentlich immer rechnen. Die Kunst ist, damit richtig umzugehen. Für uns Leichtathleten ist Widerstand bisweilen ja sogar ein gewolltes Element im Training, etwa im Kraftraum oder bei Läufen mit dem Zugschlitten. In der aktuellen Ausgabe beschreibt Valentin Hülfenhaus ein weiteres

Beispiel in seinem Beitrag über Techniktraining mit Widerstandsbändern. Doch meist ist Widerstand etwas, das ungelegen kommt, insbesondere dann, wenn er von unerwarteter Stelle kommt. So werden leider viele Trainerinnen und Trainer ein Lied davon singen können, dass sie, um ein angemessenes Training anbieten zu können, mit zahlreichen Personen diskutieren müssen und dabei nicht immer offene Türen einrennen, sei es bei Eltern, Schulen, Politik oder auch dem eigenen Vereins- oder Abteilungsvorstand. Auf welche Probleme man bei letztgenannter Gruppe als Trainer stoßen und wie es dennoch gelingen kann, an einem Strang zu ziehen, habe ich im Heft zusammengefasst. Thomas Krüger gibt zudem wertvolle Hinweise, was Trainer tun können, wenn ein Kind in der Trainingsgruppe einen Trauerfall im engen Umfeld durchleben muss. Ein Thema, über das viel zu selten gesprochen wird

Auf keine Widerstände, sondern offene Türen traf ich bei meiner Trainingsvisite beim Distance Team Leipzig. Zwei Tage konnte ich dem Training der Gruppe um Aushängeschild Robert Farken beiwohnen. Die Trainer der Leipziger, Beate Conrad und Thomas Dreißigacker, legen in dieser Ausgabe detailliert ihre Trainingsphilosophie dar. Auch wenn die Bedingungen für viele Trainingsgruppen - Stichwort: Widerstände gerade abseits der Stützpunkte wohl schwieriger sind, bin ich überzeugt, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch für Ihr eigenes Wirken viel mitnehmen können.

Abschließend möchte ich Ihnen in dieser letzten Ausgabe des Jahres schon jetzt eine schöne Advents- und Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in das Jahr 2022 wünschen, das mit der Heim-EM und vielen interessanten Beiträgen in leichtathletiktraining aufwarten wird. Falls Sie noch auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk sind, empfehle ich Ihnen einen Blick auf die Rückseite dieses Heftes.

Eine gute Lektüre wünscht

Ihr Andreas Grieß

Andreas Sigs

Autoren dieser Ausgabe

Beate Conrad und Thomas Dreißigacker

Beate Conrad lief früher 800 Meter unter 2 Minuten und 1.500 Meter unter 4 Minuten. Als Trainerin konnte sie u. a. Antje Möldner-Schmidt und Jana Sussmann zu Erfolgen führen. Thomas Dreißigacker war Leitender Bundestrainer Lauf/ Gehen und ist jetzt Bundesstützpunktleiter in Leipzig.

Matthias Schimmelpfennig und Michael Wilms

Der Teamleiter Stabhochsprung im Bayerischen Leichtathletik-Verband, Matthias Schimmelpfennig, und der DLV-Bundesstützpunktleiter in München, Michael Wilms, berichten im Heft nicht über ihre Rollen sondern über das Rollen im Training.

Hans-Jörg Thomaskamp und Wolfgang Killing

Der Bundestrainer für den Hochsprung der Männer, Hans-Jörg-Thomaskamp, hat schon zahlreiche Talente in seiner Disziplin betreut. Wolfgang Killing, dessen Herz ebenfalls besonders für den Hochsprung schlägt, stellt den Meistertrainer vor.

Fred Eberle

Der ehemalige DLV-Vizepräsident Bildung und Wissenschaft engagiert sich für spielerisch-zielorientierte Kinderleichtathletik und weiß, dass Trainer viele Fähigkeiten besitzen müssen.

Rudi Lütgeharm

Der pensionierte Sportlehrer hat einen großes Fundus an Gruppenübungen für kommende Leichtathleten-Generationen und berichtet, dass Matten nicht nur als Unterlage taugen.

Andreas Grieß

It-Redakteur Andreas Grieß ist nicht nur Trainer, sondern hat auch als Teil des Gründungsvorstandes den Verein Hamburg Running ins Leben gerufen. Er kennt daher beide Sichtweisen möglicher Konflikte zwischen Trainern und Vorständen.

Jörg Graf, Wolfgang Killing

Mehrkampftrainer Jörg Graf fasst seinen Trainingsplan gerne übersichtlich auf einem Blatt zusammen. Wolfgang Killing braucht etwas mehr Platz, um die Trainingsphilosophie des Erfolgscoachs zusammenzufassen.

Valentin Hülfenhaus

Als Läufer muss er im Wettkampf Hindernisse überwinden, seine jugendlichen Läufer lässt er im Training Widerstände überwinden. Uns erklärt er, warum.

Thomas Krüger

Der Bremer Lehrer und Handballtrainer hat sich bei dem Verein Trauerland e. V. wertvolles Wissen zum Umgang mit trauernden Nachwuchssportlern eingeholt, von dem auch Leichtathletik-Trainer profitieren können.







Trainingsvisite

| Alles im grünen (Trainings)Bereich

Beate Conrad, Thomas Dreißigacker, Andreas Grieß

Aufbautraining

Rollen, Wippen und Schaukeln zum Warm-up

11 | Wir rollen ins Training

Matthias Schimmelpfennig und Michael Wilms

Laufökonomie

36 | Gib Gummi!

Valentin Hülfenhaus

Meisterlehren

16 | Als Trainer bleibt er ein Sportwissenschaftler

Hans-Jörg Thomaskamp, Wolfgang Killing

Mehrkampf

32 | Jörg Graf reicht ein Blatt als Trainingsplan

Jörg Graf, Wolfgang Killing

Trainingslehre

Trainerrolle

20 | Welche Kompetenzen benötigen Trainer?

Fred Eberle

Grundlagentraining

Schnelligkeit

22 | Matte-Stunde mal anders

Rudi Lütgeharm

Trainingsumfeld

Sportverein

26 | Vorstandstypen und der Umgang mit ihnen

Andreas Grieß

Sportpädagogik

Wie der Umgang mit Trauer gelingt

42 | Trauer - ein (zu) häufig tabuisiertes Thema

Thomas Krüger

Zeitreise

Vor 11 Jahren

46 | Der Trainer - die wichtigste Ressource



Autoren: Beate Conrad, Thomas Dreißigacker, Andreas Grieß

In 3:34,64 Minuten stürmte Robert Farken im Sommer zum Deutschen Meistertitel über 1.500 Meter. Es war die 14.-schnellste Zeit eines Deutschen über diese Distanz und zugleich eine Visitenkarte für die Arbeit des Distance Teams Leipzig, dessen Aushängeschild Farken zweifelsohne ist. Bei den Olympischen Spielen kam der Mittelstreckler bis ins Halbfinale. Mit ihm in der Gruppe trainieren unter der Regie von Thomas Dreißigacker und Beate Conrad zahlreiche Läuferinnen und Läufer der erweiterten deutschen Spitze, insbesondere

über 800 Meter und 1.500 Meter. Auf seiner Website gibt sich das zum SC DHfK Leipzig gehörende Team selbst den Slogan "authentisch, leidenschaftlich, leistungsstark" und gibt das Ziel aus, sich mit diesen Attributen "zu einem der besten Lauf-Teams Deutschlands zu machen" und zwar "von 800 Meter bis Marathon". Wie das gelingen soll und welche Bedingungen den Leipzigern dafür zur Verfügung stehen, beschreiben die Trainer des Stützpunktes sowie *It*-Redakteur Andreas Grieß, der das Distance Team im Training besucht hat.