8 | August 2022 | 33. Jahrgang

www.leichtathletiktraining.de

leichtathletik training

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen

DLV

Die Lehre der Leichtathletik

Bo Kanda Lita Baehre

Der 5,90-Meter-Sprung von Berlin

Training individualisieren

Zusammenhang von biologischem und kalendarischem Alter mit dem Trainingsalter

Bekanntes neu erleben

Reaktionsläufe und Stationstraining im Stadion

Zwischen WM und EM

Die Weltmeisterschaften in Eugene sind Geschichte, eine Erfolgsgeschichte sind sie aus deutscher Sicht leider nicht. Wer sich als Trainer oder Athlet davon jedoch entmutigen lässt, ist falsch im Sport. Für uns alle sollte das Ergebnis vielmehr Ansporn sein, es besser zu machen. Für unsere besten Athletinnen und Athleten bietet die Heim-EM in München bereits die erste Gelegenheit dazu. Der werden wir uns im übernächsten Heft detailliert widmen. In dieser Ausgabe wollen wir schon einen kleinen Ausblick wagen, wenn wir uns mit der Frage beschäftigen, welche Besonderheiten ein Heim-Wettkampf mit sich bringt.

Sowohl voraus als auch zurück blicken wir, wenn Prof. Dr. Steffen Willwacher und Patrick Mai der Frage nachgehen, wie Hightech-Spikes neue Weltrekordzeiten auf der Bahn begünstigen. Und Christine Adams blickt nicht nur kurz auf die Weltmeisterschaft zurück, sondern insbesondere auf den 5,90-Meter-Sprung von Bo Kanda Lita Baehre bei den Deutschen Meisterschaften und generell auf die Entwicklung ihres Schützlings in den vergangenen Jahren; seit sie 2016 schon einmal über den Stabhochspringer berichtet hat. Dem Leverkusener ist nämlich gelungen, was in Zukunft generell wieder öfter gelingen soll in der deutschen Leichtathletik: der erfolgreiche Übergang von der Jugend in die Hauptklasse. Diesem Thema widmet sich auch Christian Kupper bei seinen Hinweisen zu den dieser Ausgabe beiliegenden Trainingskarten für das Schnelligkeitstraining.

Beschäftigt man sich intensiver mit der Frage, wie internationale Erfolge bei den Erwachsenen sich auf die Mitgliederzahlen in den Vereinen einerseits, die Zahl der zur Verfügung stehenden Talente, Trainer und Sportbegeisterten andererseits aber wiederum auf die möglichen späteren Erfolge auswirken, wird schnell deutlich: Das alles hängt zusammen! Wer hier eine Negativspirale aufzeichnet, übersieht aber etwas Entscheidendes. Denn: Wenn alles zusammenhängt, kann auch an jeder Stelle angesetzt werden. Und das bedeutet letztlich nichts Anderes, als dass jede und jeder seinen Teil dazu beitragen kann, dass die deutsche Leichtathletik bei kommenden Weltmeisterschaften wieder erfolgreicher abschneidet. Denn wie gesagt: Für uns sollte das Ergebnis aus Eugene auch ein Ansporn sein – für viele ist es das bereits.

Verbissen sollten wir dabei jedoch keinesfalls werden. Ein guter Rat eines Trainerkollegen, den dieser wiederum vor vielen Jahren von einem Kollegen mitgegeben bekommen hat, fiel mir in den Tagen der WM wieder ein. Er lautet: Zwei Dinge sollte man in jedem Training gemacht haben – einmal richtig geschwitzt und einmal richtig gelacht!

Eine gute Lektüre wünscht

Ihr Andreas Grieß

Autoren dieser Ausgabe

Andreas Knauer
Der Bundestrainer Mittelstrecke Frauen trainiert im Schatten des Münchner Olympiastadions unter anderen Katharina Trost und Christina Hering. Die Werbeplakate für die Europameisterschaften sind für seine Trainingsgruppe eine ständige Motivationsquelle.

Andreas Grieß
lt-Redakteur Andreas Grieß war selbst erst Sprinter, dann Mittelstreckenläufer. Von seinen Athleten erwartet er nicht nur, dass sie schnell und ausdauernd laufen, sondern dabei am besten auch noch rechnen können.

Prof. Dr. Steffen Willwacher, Patrick Mai
Prof. Dr. Steffen Willwacher forscht an der Hochschule Offenburg im Bereich der Sport- und Bewegungsbiomechanik. Gemeinsam mit seinem Kollegen Patrick Mai analysiert er auch die Wirkungsweisen moderner Schuhe.

Rudi Lütgeharm
Der pensionierte Sportlehrer liebt vielfältiges Outdoor-Training und lädt Trainer und Athleten dazu ein, bekannte Terrains stets neu zu entdecken und als Trainingsort auf verschiedenste Weise zu nutzen.

Peter Salzer, Alexander Holstein und Wolfgang Killing
Die Wurf-Trainer Peter Salzer und Alexander Holstein beschreiben gemeinsam mit dem ehemaligen Leiter der DLV-Akademie, Wolfgang Killing, das Training von Para Kugelstoßern, von dem auch olympische Leichtathleten lernen können.

Marco Gößmann-Schmitt
Der Landestrainer Nachwuchssichtung im Bayerischen Radsportverband ist auch als Leichtathletik-Trainer aktiv. Das Training so auszurichten, dass es die Bedürfnisse jedes Athleten bedient, ist ihm ein großes Anliegen. Dafür ist es wichtig, das Alter der Aktiven aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.

Fotos: IMAGO / Camera 4/JIM (oben), Michael Wilms (Mitte), Andreas Grieß (unten)

Sportpädagogik

Heim-Wettkämpfe

4 | **My home is my castle?!**
Andreas Grieß, Andreas Knauer

Sportwissenschaft

Ausrüstung

8 | **Warum machen Hightech-Spikes eigentlich schneller?**
Prof. Dr. Steffen Willwacher, Patrick Mai

Grundlagentraining

Stadion-Parcours

14 | **Das Stadion neu erleben**
Rudi Lütgeharm

Reaktionsläufe

34 | **Schnelle Hirnzellen treffen schnelle Beine**
Andreas Grieß

Trainingslehre

Para Leichtathletik

20 | **Weite Stöße mit Handicap**
Peter Salzer, Alexander Holstein und Wolfgang Killing

Langfristiger Leistungsaufbau

40 | **Alter ist mehr als die Altersklasse**
Marco Gößmann-Schmitt

Aufbautraining

Trainingskarten

25 | **Schnell werden, ohne Abkürzungen zu nehmen**
Christian Kupper

Lehrbildreihe

Stabhochsprung

28 | **Der Hochhausbau von Berlin**
lt-Redaktion

Zeitreise

Vor 25 Jahren

46 | **Die Bedeutung von Wettkämpfen**

Foto: Andreas Grieß

My home is my castle?!

Die besonderen Herausforderungen von Heim-Wettkämpfen und Strategien für deren Bewältigung

Kinderleichtathletik ☐ Aufbautraining ■
Grundlagentraining ■ Leistungstraining ■

Autoren: Andreas Grieß, Andreas Knauer

Die Europameisterschaften in München sollen ein ähnliches Highlight für die deutsche Leichtathletik werden, wie es die 2018 in Berlin waren. Manche erhoffen sich sogar eine ähnliche Aufmerksamkeit für die Sportart wie bei den Weltmeisterschaften 2009 in der Hauptstadt, was jedoch angesichts der nur wenige Wochen zuvor in Eugene (USA) ausgetragenen WM im gleichen Jahr schwierig werden dürfte. Dennoch: Ein Großereignis im eigenen Land ist immer etwas Besonderes, so wie es ein Heim-Wettkampf generell ist. Das bedeutet aber auch, dass sich Athleten wie Trainer auf die besondere Situation einstellen müssen. Das gilt gleichermaßen für Topathleten, die sich im Münchner Olympiastadion um Europameisterschafts-Titel messen wollen, wie für Nachwuchskräfte, deren Landesmeisterschaften auf der Vereinsanlage stattfinden.

Einleitung

Wettkämpfe sind stets etwas Besonderes. Zumindest sollten sie das sein. Das gilt gleichermaßen für Saisonhöhepunkte, also wenn es darum geht, die Bestform zu präsentieren, wie auch für Qualifikationswettkämpfe oder die heutzutage oftmals vernachlässigten Aufbauwettkämpfe. Denn: Wettkämpfe zwingen Sportler, aus ihrer Komfortzone herauszukommen. Sie müssen sich der Konkurrenz stellen, ganz gleich, ob sich diese auf Augenhöhe befindet, deutlich stärker ist oder vielleicht deutlich schwächer und entsprechend dominiert werden soll. Schließlich sind Wettkämpfe Ziel und wichtiger Inhalt des kurz-, mittel- und langfristigen Trainingsprozesses. Zeitplan und Kampfrichter geben den äußeren Rahmen vor. Die Gegebenheiten auf und an der Anlage können Auswirkungen auf zum Beispiel die Möglichkeiten zum Warm-up haben. Auch die Anreise muss geplant werden, Anfahrtwege oder Nahverkehrsoptionen ebenso wie die Reisedauer womöglich erst in Erfahrung gebracht werden. In einigen Fällen müssen sogar eine oder mehrere Übernachtungen gebucht werden. Jeder Wettkampf ist ein einmaliges Ereignis. Im Moment, in dem er vorüber ist, gibt es keine Möglichkeit mehr, das Ergebnis zu verändern. Das bedeutet nicht, dass man keine Fehler machen darf. Im Gegenteil, Fehler dürfen sein, denn schließlich lernt man aus ihnen.

Dies alles unterscheidet einen Wettkampf deutlich vom Training. Trainer in der Kinderleichtathletik oder dem Grundlagentraining kennen das Funkeln in den Augen der Jüngsten, wenn es erstmals auf Wettkampffahrt geht und voller Vorfreude, aber vielleicht auch voller Nervosität die Startnummer als wohl deutlichstes Unterscheidungsmerkmal zwischen Training und Wettkampf an T-Shirt oder Trikot befestigt wird. Und: Fast jeder wird sich noch an seinen eigenen ersten Wettkampf erinnern, als alles neu war und erst erschlossen werden musste.

Trainings- und Wettkampfroutinen

Im Training wird in aller Regel auf gewisse Routinen gesetzt. Das fängt bereits bei der Begrüßung an (vgl. „Hallo erstmal...“ in lt 5/22) und setzt sich in der Erwärmung fort. Zwar werden diese standardisierten Abläufe zum Teil bewusst durchbrochen, dennoch können sich Athleten bis zu einem gewissen Maß sicher sein, was sie erwartet. Erfahrene Athleten bilden mit der Zeit auch im Wettkampf ihre eigenen Routinen aus. Diese unterscheiden sich von denen im Training zum Teil bewusst. So sieht häufig die Erwärmung anders aus. Vorbereitende Koordinationsübungen zum Beispiel haben nicht den Zweck einer langfristigen Verbesserung, sondern sind Teil des Warm-ups. Meist wird sich eher alleine aufgewärmt, statt in der Gruppe, denn gerade bei Wettkämpfen wird das Aufwärmen im höheren Leistungsalter zu einem immer individueller ausfallenden Ritual.

Manche Sportler hören bestimmte Musik, die sie auf den Wettkampf einstimmt. In einigen Disziplinen tritt eine Vorbelastung an die Stelle des Beginns der Kerneinheit respektive des eigentlichen Wettkampfs.

Hinzu kommen Dinge, die bereits einige Zeit vor dem Wettkampf stattfinden, etwa die Besichtigung der Wettkampfstätte, das Abholen der Startunterlagen, vielleicht ein kurzer Auftakt nach der Anreise oder am Morgen des Wettkampfs. Jeder Sportler braucht im Wettkampf ein, wenn man so will, „Zuhause“ auch in der Ferne. Dort, wo er seine Tasche ablegt, ist sein „zu Hause“, wo er Sicherheit und Ruhe findet. Von dort aus beginnt und endet seine „Mission“. All das signalisiert dem Sportler: Jetzt ist „Showtime“, jetzt darf ich zeigen, was ich gelernt habe, dass ich stark bin. Jetzt heißt es Kräfte messen.

Besonderheiten eines Heimwettkampfs

Bei einem Heim-Wettkampf wiederum werden diese Wettkampfroutinen durchbrochen und vermischen sich mit den Trainingsroutinen. Plötzlich ist die Anreise zum Wettkampf mit dem Fahrrad möglich. Plötzlich kann der Sportler seine gewohnte Aufwärmrunde aus dem Training absolvieren. Plötzlich kann er mit jeder Ecke des Sportplatzes zahlreiche, nicht-wettkampfbezogene Erinnerungen assoziieren. Nicht selten sorgt dies dafür, das Fokus verloren geht und die nötige positive Anspannung fehlt.

Andererseits kann die Anspannung durch einen Heim-Wettkampf auch steigen, zum Beispiel wenn sich Sportler dadurch zu sehr unter Druck setzen. Während man bei einem Wettkampf in der Ferne eine gewisse Deutungshoheit über die Geschehnisse hat, da man Freunden oder Bekannten vieles gefiltert berichten kann, stehen sie bei einem Heim-Wettkampf womöglich unmittelbar an der Bande. Die Familie, Vereinskollegen oder weitere Bekannte lassen sich in so einem Fall außerdem nicht einfach ausblenden, weil sie unmittelbar präsent sind.

Foto: IMAGO / Thomas Vonier

Für Athletinnen wie Christina Hering bedeutet die Heim-EM auch, im Vorfeld zusätzliche Marketing-Termine wahrzunehmen.

»