

leichtathletik



Zeitschrift für Trainer
aller Altersklassen

Die Lehre der
Leichtathletik

training

Wertschätzung leben

Wie Trainer Athleten helfen können,
Mehrwert im Sport zu finden

Wiedereinstieg meistern

Fabienne Königsteins Rückkehr ins
Training nach der Geburt ihres Kindes

Den Dreh raushaben

Technik und Training der Kugelstoßerin Yemisi Ogunleye



Beruf oder Berufung?



Liebe Leserinnen und Leser, die meisten von Ihnen sind als Trainer aktiv. Unterschiede gibt es darin, in welcher Form Sie es sind. Während einige der Tätigkeit beruflich nachgehen, ist es für andere eine, der sie sich erst nach Feierabend widmen können. Und dann gibt es noch die zahlreichen Coaches, die keiner der beiden Kategorien zugeordnet werden können: Trainer, die sich im Altersruhestand befinden und ihre Tatkraft (nun) der Bewegung des Nachwuchses verschrieben haben, Lehrer-Trainer, Beschäftigte in sportnahen Berufen.

Uns alle eint, dass die Tätigkeit unabhängig vom Beruf immer eine Berufung ist. Überall engagieren sich Trainerinnen und Trainer weit über das Maß hinaus, für das sie entlohnt werden. Sie tun das aus Gemeinnutz oder Leidenschaft und nicht gewerbsmäßig. Man könnte also auch sagen, wenn man streng in der eigentlichen Bedeutung des Wortes bleibt: unprofessionell. Unprofessionell, das ist ein Wort, das in Diskussionen zur Zukunft der Leichtathletik und des Leistungssportes eigentlich dann fällt, wenn etwas als unzureichend kritisiert wird. Wenn nicht genug Trainer in einem Verein aktiv sind, wenn Schule, Uni oder Beruf und sportliche Karriere nicht ideal aufeinander abgestimmt sind oder wenn die Wettkampfvorbereitung von außersportlichen Dingen gestört wird – in solchen Fällen sprechen wir davon, das Umfeld oder der Sportler seien unprofessionell. Wir fordern mehr „Professionalität“ ein – auch ich habe das in der Vergangenheit schon in der ein oder anderen Situation getan.

Vielleicht, so ein Gedanke, der mir in Gesprächen bei Wettkämpfen in der laufenden Saison gekommen ist, brauchen wir aber nicht allein mehr Professionalität, sondern insbesondere auch mehr Unprofessionalität – im Sinne von Berufung und Leidenschaft. Letztlich sitzen wir alle – Athleten, hauptamtliche Trainer, (Un)Ruheständler und Feierabend-Coaches – nämlich im selben Boot. Wenn der eine den anderen nicht erreicht, weil der eine erst ab 18 Uhr für den Sport da ist und der andere nur bis 18 Uhr, scheitern wir zusammen. Wir sollten uns häufiger daran erinnern, was uns antreibt, und dafür sorgen, dass die Leidenschaft bei niemandem erlischt.

Ich möchte Sie daher einladen, häufiger die Perspektive des jeweils anderen einzunehmen und sich selbst und anderen gegenüber Wertschätzung und Vertrauen entgegenzubringen. Mehrere Beiträge in dieser Ausgabe widmen sich direkt oder indirekt diesem Thema. In allen Beiträgen finden Sie jede Menge Leidenschaft, sowohl von Autoren, die mit beruflicher Expertise berichten, als auch von Verfassern, die ihr Geld mit etwas ganz anderem verdienen. In jedem Fall ist ihr Inhalt aber professionell im Sinne der zweiten Bedeutung, die uns der Duden für dieses Wort anbietet: „fachmännisch, von Fachleuten anerkannt, benutzbar“.

Eine gute Lektüre wünscht,

Ihr Andreas Grieb

Autoren dieser Ausgabe

Iris Manke-Reimers und Wilko Schaa

Iris Manke-Reimers trainiert in Mannheim die Kugelstoß-Aufsteigerin Yemisi Ogunleye. Deren Leistungssteigerung freut auch Kugelstoß-Bundestrainer Wilko Schaa.

Rudi Lütgeharm

Der pensionierte Sportlehrer liebt die Leichtathletik insbesondere für ihre Vielfalt und wirbt dafür, diese insbesondere im Kindesalter auch zu leben.

Dr. Christina Steinbach

Die Ernährungswissenschaftlerin bringt als Dozentin und Coach seit 2006 ihr Wissen an Trainer, Athleten und Sportbegeisterte.

Dirk Schulz

Als Landestrainer in Schleswig-Holstein hat Dirk Schulz bereits viele Athleten und ihre Eltern kennengelernt und weiß, was sich Kinder von ihren Eltern im Wettkampf wünschen.

Fabienne und Dr. med. Karsten Königstein

Fabienne und Ehemann Karsten sind seit Juli 2022 stolze Eltern. Im Frühjahr kehrte die Läuferin mit neuer Bestzeit auf die Marathonbühne zurück.

Rico May

Der Nachwuchsbundestrainer für den männlichen Hürdensprint weiß: Zu seiner Disziplin gehören nicht nur Hürden, sondern auch Startblöcke.

Andreas Grieb

Der It-Redakteur und A-Trainer Lauf bekam von ChatGPT empfohlen, 1.000-Meter-Intervalle im 800-Meter-Renntempo absolvieren zu lassen. Doch auch unter Menschen ist Kommunikation über Training von Missverständnissen geprägt.

Ulrike Breitbach und Angelina Hübner

Die ehemalige Hürdensprinterin und die ehemalige Volleyballerin beraten Sportler und helfen ihnen, Erfüllung im Sport zu finden. Mehr Informationen bieten beide auf ihrer Website goldspirit.de



12



30



Fotos: IMAGO / Beautiful Sports (oben), Andreas Griebel (2)

Lehrbildreihe

Kugelstoß

- 4 | **Yemisi Ogunleye: erfolgreich mit dem Drehstoß**
Iris Manke-Reimers und Wilko Schaa

Kinderleichtathletik

Wurf

- 12 | **Leichtathletik ist vielfältig – aufgezeigt am Beispiel Wurf**
Rudi Lütgeharm

Ernährung

Essgewohnheiten

- 17 | **Das richtige Timing von Mahlzeiten im Leistungssport**
Dr. Christina Steinbach

Sportpädagogik

Umfeld

- 20 | **Das optimale Elternverhalten beim Wettkampf**
Dirk Schulz

Trainerhandeln

- 40 | **Wertschätzung im Sport leben**
Ulrike Breitbach und Angelina Hübner

Leistungssport

Medizin

- 24 | **Return-to-Sports nach der Geburt**
Fabienne und Dr. med. Karsten Königstein

Grundlagentraining

Sprint

- 30 | **„Auf die Plätze – fertig – los“ – Richtig starten**
Rico May

Trainingslehre

Interpretation von Training

- 36 | **Warum Sprache in der Trainingsplanung so wichtig ist**
Andreas Griebel

Zeitreise

Vor 13 Jahren

- 46 | **Erziehungsaufgaben im sportlichen Training**

Yemisi Ogunleye: erfolgreich mit dem Drehstoß

Die Mannheimer Kugelstoßerin stieß wortwörtlich in Rehlingen in neue Dimensionen vor und beförderte das Gerät auf 19,31 Meter

Kinderleichtathletik Aufbautraining
Grundlagentraining Leistungstraining



Autoren: Iris Manke-Reimers und Wilko Schaa

Mit insgesamt drei Versuchen über 19 Meter – den weitesten davon auf 19,31 Meter – war Kugelstoßerin Yemisi Ogunleye eine der positiven Überraschungen des Pfingstwochenendes. Sie setzt auf die Drehstoßtechnik, die international immer mehr zum Standard wird und bei den Männern dem US-Amerikaner Ryan Crouser gerade zu einem neuen Weltrekord verholfen hat. Es

gibt also genug Anlässe, die Technik und das Training von Yemisi Ogunleye genauer zu beleuchten. Heimtrainerin Iris Manke-Reimers berichtet über ihre Arbeit mit der Athletin, Bundestrainer Wilko Schaa kommentiert die Technik der Kugelstoßerin sowie den Stoß auf 18,53 Metern bei den Halleschen Werfertagen, den wir in einer Lehrbildreihe zeigen.



Einführung

Seit 2019 hat keine deutsche Kugelstoßerin mehr unter freiem Himmel die 4-Kilogramm schwere Kugel im Wettkampf über 19 Meter befördert. Christina Schwanitz war es, die im besagten Jahr mit 19,37 Meter die deutsche Bestenliste anführte. Unter dem Hallendach gelang ihr dies 2021 nochmal, Sara Gambetta konnte es vergangenes Jahr in Leipzig bei den Deutschen Hallenmeisterschaften nachmachen.

In der aktuellen Deutschen Jahresbestenliste finden sich nun sogar zwei Frauen, die eine Jahresbestweite jenseits der 19-Meter-Marke aufweisen können. Neben Sara Gambetta, die Anfang Juni

Jahr (Alter*)	Leistung
2017 (19)	16,04 m
2018 (20)	16,50 m
2019 (21)	17,06 m
2020 (22)	17,36 m
2021 (23)	18,13 m
2022 (24)	18,14 m
2023** (25)	19,31 m

Tabelle 1: Leistungsentwicklung von Yemisi Ogunleye

* Die Athletin hat im Oktober Geburtstag, erreicht dieses Alter also nach der Saison.

** Stand 26.06.2023

in Paris 19,08 Meter gestoßen hat, ist dies mit ihrer beim Pfingstsportfest in Rehlingen aufgestellten neuen Bestweite von 19,31 Meter Yemisi Ogunleye von der MTG Mannheim. Zur Einordnung: Ein Versuch über 19 Meter hätte im vergangenen Jahr bei den Weltmeisterschaften in Eugene zu mindestens Platz 8 gereicht. Bei den Europameisterschaften gewann man damit eine Medaille. Doch nicht nur die reine Leistung sorgt in der Leichtathletikszene für Begeisterung. Yemisi Ogunleye ist Drehstoßerin und weckt damit die Hoffnung, dass mit ihr die international immer stärker zum Standard werdende Technik auch in Deutschland angekommen ist. Zum Drehstoß kam die 24-Jährige jedoch über einen Umweg.

Bisheriger Werdegang

Aktuell trainiert Yemisi Ogunleye bei Iris Manke-Reimers in Mannheim (vgl. „Training im passenden Umfeld“ in *leichtathletiktraining* 1/22 über das Trainer-Paar Iris und Michael Manke-Reimers). Die Zusammenarbeit zwischen Trainerin und Athletin startete im Herbst 2014. Der damalige Bundestrainer im Kugelstoß der Frauen, Klaus Schneider, hatte den Kontakt hergestellt. Er war auf der Suche nach jemandem, mit dessen Hilfe die damals sechzehnjährige Mehrkämpferin ihre bereits erkennbaren Stärken im Kugelstoßen ausbauen konnte. In Mannheim trainierte damals unter anderem auch die Diskuswerferin Shanice Craft.

Zum Kennenlernen in Mannheim erschien Yemisi Ogunleye mit Krücken. Kurz zuvor hatte sie sich beim Mehrkampf in Bernhausen beim Hochsprung rechts das vordere Kreuzband gerissen. Klaus Schneider gelang es, die junge Athletin davon zu überzeugen, dem Sport dennoch treu zu bleiben. Nach einigem Überlegen (eigentlich wollte Iris Manke-Reimers kürzer treten) entschlossen sich beide Seiten zur Zusammenarbeit. Diese begann zunächst mit Reha-Training, gefolgt von einem behutsamen Aufbau. Der Entschluss, sich künftig auf die Kugel zu konzentrieren, war auch eine Folge der Verletzung, die intensive Sprünge nicht länger zuließ und den Mehrkampf nicht weiter als Perspektive bot. Die Arbeit zahlte sich bereits früh aus. Im Sommer 2015 gelang die Qualifikation für die U18-Weltmeisterschaften in Cali, Kolumbien. Dort stieß Yemisi

»