

leichtathletik



Zeitschrift für Trainer
aller Altersklassen

Die Lehre der
Leichtathletik

training

Ideale Vorbereitung

Die passende Aktivierung
für Lauf, Mehrkampf
und Hochsprung

Mehr als nur Erwärmen

Was im Grundlagentraining
und in der Kinderleichtathletik
zu beachten ist



Das perfekte Warm-up

Know-how und Routinen für Training und Wettkampf



80 Millionen Bundestrainer?

Liebe Leserinnen und Leser,

im Fußball ist es üblich, dass während einer Weltmeisterschaft schlagartig 80 Millionen Bundestrainer in der Republik auftauchen, die meinen, sie wüssten besser als der amtierende Bundestrainer, welcher Spieler wo und wie spielen sollte, damit es was wird mit dem WM-Titel. Der einzige, der scheinbar keine Ahnung hat, ist der Bundestrainer selbst. Ganz so schlimm ist es in der Leichtathletik nicht. Das Verhältnis zwischen Hobby-Bundestrainern und tatsächlichen Bundestrainern ist hier deutlich ausgeglichener, was jedoch auch dadurch begünstigt wird, dass die Liste der DLV-Bundestrainer deutlich länger ist.

Doch auch in der Leichtathletik sind von außen die Stimmen derer zu vernehmen, die es vermeintlich oder tatsächlich besser wissen. Dann wird wahlweise mehr oder weniger Zentralisierung gefordert, es ertönt der Ruf nach ausländischen Spitzentrainern oder -athleten in deutschen Trainingsgruppen und es wird über strengere oder aber großzügigere Kader- bzw. WM-Nominierungskriterien diskutiert. Beim Training soll es aus Sicht mancher moderner zugehen, andere wollen wieder auf das bauen, was früher zu Erfolgen geführt hat.

Vor allem in Bezug auf die Struktur und Förderung gibt es an der Basis viele – vorsichtig ausgedrückt – Verbesserungsvorschläge. Auch ich persönlich kann nicht leugnen, dass ich da die ein oder andere Idee hätte. Aber seien wir ehrlich: Wenn es die eine Stellschraube gäbe, durch die die deutsche Leichtathletik wieder Medaillen gewinnen könnte, dann hätten Athleten und Verband sie doch schon längst gedreht. Und noch viel wichtiger: Die Athleten wollen. In vielen Fällen wissen sie auch zu begeistern. Wie z. B. bei der zurückliegenden WM Christopher Linke mit zwei fünften Plätzen im Gehen, einer Disziplin, die, anders als der eingangs erwähnte Fußball, in der Öffentlichkeit häufig belächelt wird. Oder Hochspringer Tobias Potye, Zehnkämpfer Leo Neugebauer, Kugelstoßerin Yemisi Ogunleye und Langhürden-Sprinter Joshua Abuaku, die alle zu Recht ausstrahlen, dass sie in die Weltspitze gehören!

Von diesen Athletinnen und Athleten darf es gerne mehr geben. Und damit komme ich zurück zu dem, was ich in der letzten Ausgabe geschrieben habe: „Selbst wenn das DLV-Team in Budapest völlig leer ausgehen sollte, würde mich das weniger besorgen als die Tatsache, dass bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock in einigen Disziplinen, darunter Speerwurf und Hochsprung, nicht einmal zehn Teilnehmer am Start waren.“ Auch wenn ich es zu diesem Zeitpunkt für unwahrscheinlich gehalten habe, dass dieses Szenario tatsächlich eintreten würde, hat meine Aussage dennoch Bestand. Wir brauchen keine 80 Millionen Bundestrainer. Aber ein Bruchteil davon als begeisterte Vereinstrainer, das wäre eine solide Basis. Fangen wir an!

Aktuell befinden wir uns in der Zeit des Jahres, in der die meisten Trainingsgruppen mit der Saisonvorbereitung beginnen. Ein guter Moment, um Elan und Motivation auszustrahlen und neue Ziele anzupeilen. Unser Schwerpunkt-Thema in dieser Ausgabe, das Warm-up, ist in diesem Kontext äußerst passend. Denn das Warm-up markiert nun mal den ersten Schritt. Ich freue mich, dass wir für diese Ausgabe eine Vielzahl hervorragender Autorinnen und Autoren gewinnen konnten, die das Thema aus vielen verschiedenen Perspektiven beleuchten. Ich bin überzeugt, dass für jeden etwas dabei – sicher auch für ihre Trainer-Kollegen. Fragen Sie sie doch mal, ob Sie leichtathletiktraining bereits abonniert haben, und wenn nicht, gestatten Sie ihnen einen Blick in Ihre Ausgabe. Trainerwissen sollte keine Geheimsache sein. Sharing is caring. Übrigens auch ein Konzept, um besser zu werden!

Eine gute Lektüre wünscht,

Ihr Andreas Grieb

32



Fotos: Claus Habermann (oben), IMAGO / Andreas Gora (Mitte), IMAGO / Eibner (unten)

Warm-up

Überblick

6 | Let's warm up!

It-Redaktion

Blick über den Tellerrand

12 | Warm-up in anderen Sportarten

Dominik Klenner, Johannes Herrmann, Evelyn Hädrich-Hörmann, Malte Krop und Benjamin Franke

Nachwuchssport

32 | Erwärmung in der Kinder- und Jugendleichtathletik

Marco Gößmann-Schmitt

Diskussion

40 | Einlaufen – kurz oder lang?

Marco Gößmann-Schmitt, Christof Neuhaus

Sportwissenschaft

42 | Vorwettkampfbelastungen im Mittel- und Langstreckenlauf

Nico Walter

Einspringen

54 | Das Warm-up für den Hochsprung-Wettkampf

Jan-Gerrit Keil

Para Leichtathletik

63 | Aufwärmen in Training und Wettkampf von Para Athleten

Wolfgang Killing

Mehrkampf

68 | Warm-up Strategien im Mehrkampf

Philipp Schlesinger

42



68



Fotos: Kristin Winter (links oben), Christian Gustedt (links unten), Andrea Rachor (rechts)



Kinderleichtathletik

Warm-up

18 | Erwärmung für die Jüngsten

Kristin Winter

Grundlagentraining

Spiele

24 | Spiele mit viel Bewegung für große Trainingsgruppen

Karen Eltzhig und Christian Gustedt

Autoren dieser Ausgabe

Dominik Klenner, Johannes Herrmann, Evelyn Hädrich-Hörmann, Malte Krop und Benjamin Franke

Sie sind alle Experten in ihren jeweiligen Sportarten und geben uns einen Einblick in das Warm-up abseits der Leichtathletik.

Marco Gößmann-Schmitt

Der angehende Diplomtrainer betrachtet Training auch unter pädagogischen Aspekten und wirbt dafür, Training im Bezug auf die altersgemäße Entwicklung von Menschen zu betrachten.

Christof Neuhaus

Der A-Lizenz-Trainer Lauf aus Dortmund ist der Meinung, dass Warm-up nicht ausufern sollte, sondern stets der Vorbereitung von Körper und Geist auf die folgende Belastung zu dienen hat.

Nico Walter

Als Fachgruppenleiter Lauf/Gehen am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) in Leipzig ist Nico Walter einer der führenden deutschen Ausdauer-Experten.

Jan-Gerrit Keil

Der DLV-Nachwuchsbundestrainer Hochsprung Frauen durfte sich jüngst bei der U20-EM in Jerusalem über Bronze durch Joana Herrmann freuen.

Wolfgang Killing

Der langjährige Leiter der DLV-Akademie, Wolfgang Killing, hat sich in den vergangenen Monaten intensiv in der Para Leichtathletik engagiert und sieht viele Bezugspunkte zum Training der olympischen Athleten.

Philipp Schlesinger

Der DLV-Bundesstützpunkttrainer Mehrkampf in Frankfurt konnte jüngst das Comeback seiner Athletin Vanessa Grimm mit Platz 14 bei der WM im Siebenkampf feiern.

Kristin Winter

Die Trainerin hat sich vor allem den jüngsten Leichtathleten verschrieben. Im niedersächsischen Leichtathletikverband stellt sie in Fortbildungen Themenstunden für die Kinderleichtathletik vor.

49



Ernährung

Brainfood

29 | Das Warm-up und die Ernährung

Dr. Christina Steinbach

Aufbautraining

Renntaktik

49 | Wie Trainer ihre Athleten auf den Wettkampf einstimmen sollten

Andreas Griebß

Trainingslehre

Cool-down

74 | Cool-down – das Gegenstück zum Warm-up

Andreas Griebß

Zeitreise

Vor 16 Jahren

78 | Was es bedeutet, sich zum Leistungssport zu bekennen

Karen Eltzschig und Christian Gustedt

Christian Gustedt ist wissenschaftliche Lehrkraft an der Uni Leipzig und Lehrwart in Sachsen. Er beschäftigt sich vor allem mit Kinderleichtathletik und Grundlagentraining. Karen Eltzschig ist Lehrerin an einer deutschen Schule in El Salvador.

Dr. Christina Steinbach

Die Ernährungswissenschaftlerin interessiert sich schon lange besonders für Sporternährung. Als Dozentin und Coach bringt sie deshalb seit 2006 ihr Wissen an Trainer, Athleten und Sportbegeisterte. Seit 2020 ist sie zudem Ernährungcoach des DLV.

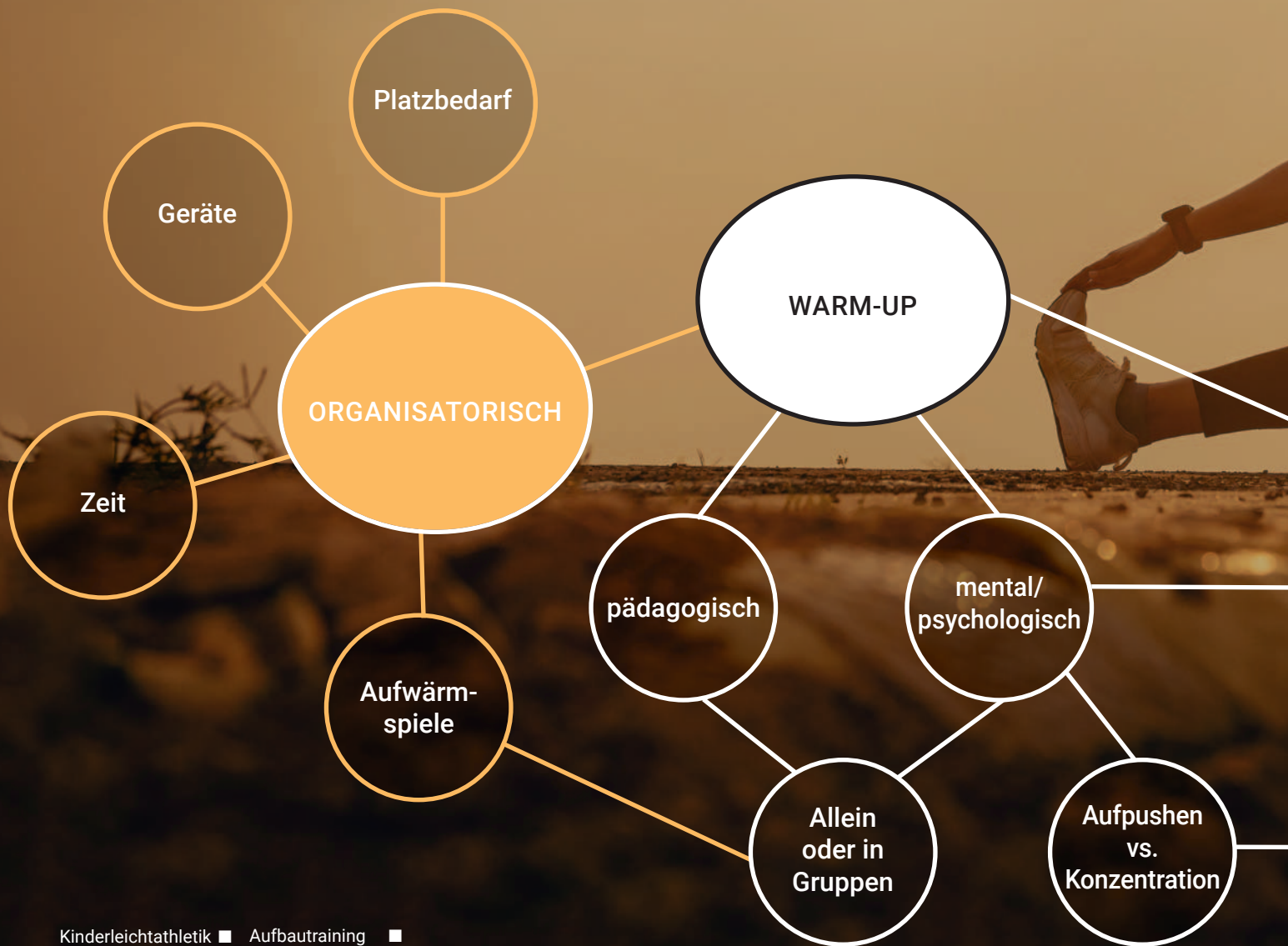
Andreas Griebß

Der It-Redakteur und A-Trainer Lauf saß jüngst bei der WM wieder vor dem Fernseher und diskutierte mit Freunden im Anschluss ausgiebig über taktische Kniffe und Fehler in den Mittelstrecken-Vorläufen, weiß aber, dass die taktischen Hinweise für Athleten vor dem Wettkampf deutlich komprimierter ausfallen sollten.

AUCH FÜR LEICHTATHLETIKTRAINING SCHREIBEN?

- > Wir sind immer auf der Suche nach spannenden und inspirierenden Trainingsinhalten für alle Altersklassen und Disziplinen!
- > Teile Deine Ideen mit unseren Leserinnen und Lesern.
- > Langjährige Trainer- oder Schreiberfahrung sind dabei ausdrücklich kein Muss! Nur Mut!
- > Melde Dich mit Vorschlägen oder Fragen bei griess@philippka.de

Let's warm up!



Kinderleichtathletik ■ Aufbautraining ■
 Grundlagentraining ■ Leistungstraining ■

Autor: It-Redaktion

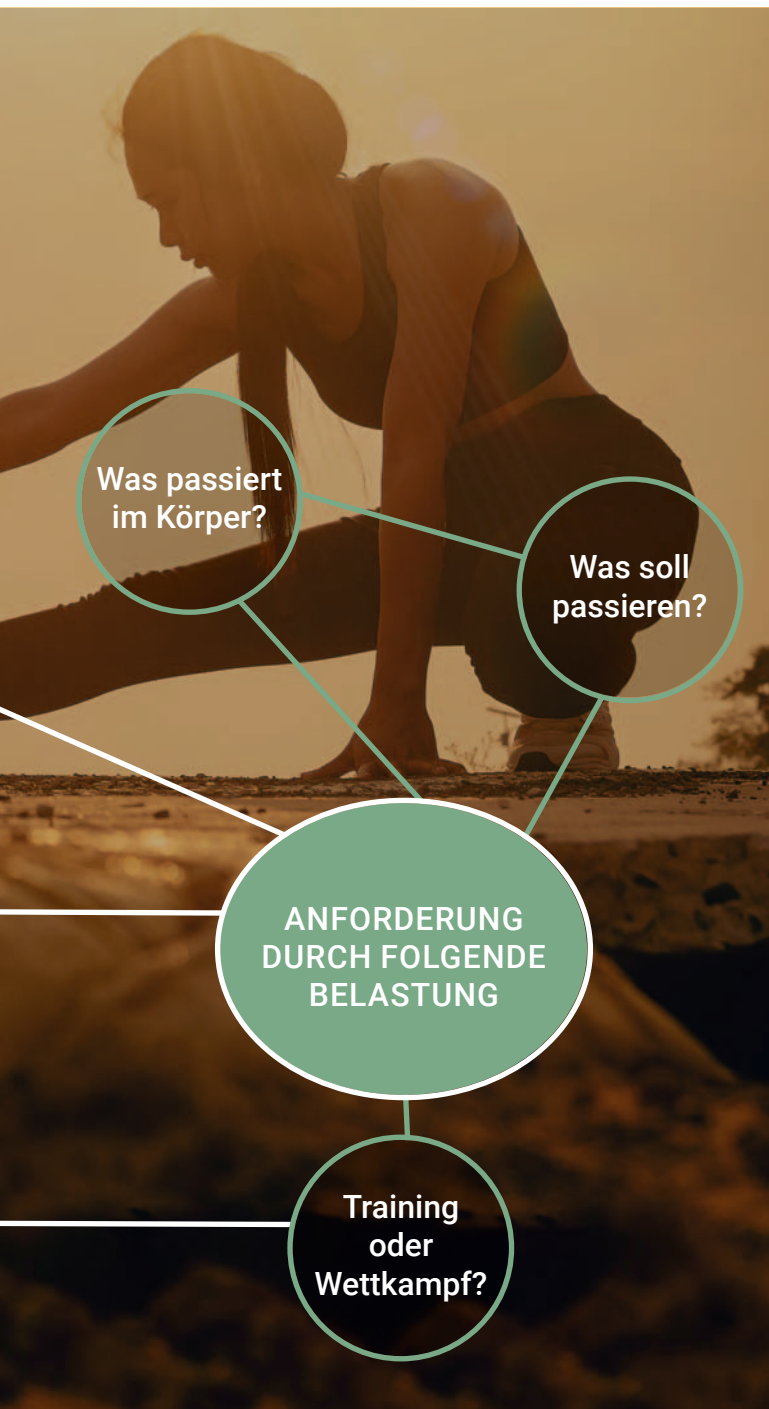
Das Aufwärmen, gerne mit der englischen Bezeichnung Warm-up beschrieben, ist ein elementarer Bestandteil des Sports. Egal ob Werfer, Springer oder Läufer, egal ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener, ob alleine oder im Team: Es gehört dazu – zum Training wie zum Wettkampf. Grund genug, sich mit dem Thema in einem Schwerpunktheft auseinanderzusetzen. Doch bevor es um die Details gehen kann, muss eine Frage beantwortet werden: Was ist Warm-up eigentlich genau?

Einführung

Die Idee, ein Schwerpunktheft zum Thema Warm-up zu erstellen, lag nahe. Das Aufwärmen gehört zweifelsfrei zum Leichtathletiktraining und damit zu *leichtathletiktraining* dazu. Und: Es gibt zahlreiche Facetten, unter deren Prämisse man sich diesem Thema nähern kann. Somit sollte es leicht fallen, ein ansprechendes und abwechslungsreiches Heft zu füllen.

Zwei Redaktionssitzungen hat das Autorenteam von *leichtathletiktraining* abgehalten, auf denen wir uns (unter anderem) mit diesem Schwerpunktheft beschäftigt haben. Und schnell wurde deutlich: Jede und jeder konnte weitere Aspekte des Themas aufzählen, die

Foto: Adobe Stock



Unterschiedliche Dimensionen

Dem Thema kann man sich von unterschiedlichen Perspektiven aus nähern. Da ist zunächst einmal die physiologische. Was passiert im Körper beim Warm-up? Was soll passieren? Und wie erreicht man das? Ist beispielsweise ein kurzes oder ein langes Warm-up sinnvoll? Welche Anforderungen stellt die folgende Belastung an die Erwärmung und wie sollte es dementsprechend aufgebaut werden? Wie viel allgemeines Erwärmen ist sinnvoll, wie viel muss spezifisch erfolgen?

Warm-up ist nicht gleich Warm-up. Die klassischen W-Fragen bestimmen die Ausgestaltung: Wer erwärmt sich? Wofür erwärmt man sich? Wann und wo geschieht es? Die Antworten ergeben das „Wie“ der Erwärmung.

Neben der physiologischen Ebene gibt es die mentale bzw. psychologische. Auch hier kommen die Anforderungen durch die folgende Belastung ins Spiel. Es stellt sich etwa die Frage: Soll der Athlet sich eher aufpushen oder zur Ruhe kommen und konzentrieren. Es macht zudem einen Unterschied, ob der Athlet sich alleine erwärmt oder in der Gruppe. Gerade beim Warm-up als Gruppe liegt es nah, über verschiedene Aufwärmspiele nachzudenken. An dieser Stelle treten zu den Aspekten, die sich auf die reine sportliche Leistungsvorbereitung beziehen, weitere, zum Beispiel pädagogische. Gerade in der Kinderleichtathletik kommen diese zum Tragen, geht es hier doch nicht nur um den Sport als Selbstzweck. Doch auch bei älteren Athleten spielt die pädagogische Komponente eine Rolle, beispielsweise wenn es darum geht, Sportler dazu zu erziehen, die Erwärmung im Wettkampf autark, ohne Unterstützung durch den Trainer zu bewerkstelligen.

Trainerinnen und Trainer sollten die Erwärmung nicht nur als körperliche Vorbereitung verstehen, sondern auch pädagogische und organisatorische Aspekte bedenken.

Dies bringt einen nahtlos zu organisatorischen Aspekten des Warm-ups. Im Falle von Spielen müssen Trainer gegebenenfalls die Regeln erklären. Die Gruppe muss sinnvoll zusammengestellte Teams bilden. Trainer müssen den Zeitbedarf für das Warm-up bedenken. Sind Geräte notwendig? Und: Wie viel Platz steht zur Verfügung, um sich aufzuwärmen? Dieser Aspekt ist insbesondere bei Wettkämpfen wichtig.

Wie sollte Warm-up aufgebaut sein?

Diese verschiedenen Aspekte ziehen verschiedene Fragen nach sich, die sich Trainerinnen und Trainer stellen sollten. Hauptfrage ist dabei: Wie sollte Warm-up aufgebaut sein? Dahinter steckt die Frage: Was will ich mit meinem Warm-up erreichen? Stehen eher die physiologischen Aspekte im Vordergrund oder die mentalen oder gar die pädagogischen? Daraus resultieren Konsequenzen für die Frage, ob sich die Athleten alleine oder in der Gruppe erwärmen, eher konzentrieren oder aufpushen sollen, welche Geräte und wie viel Platz und Zeit ich benötige.

wir bislang noch nicht bedacht hatten. Entstanden ist daraus die hier gezeigte Mindmap, die in ihrer abgedruckten Form jedoch nur eine reduzierte Version darstellt.

Wir glauben: Sich die vielen unterschiedlichen Aspekte vor Augen zu führen, die beim Aufwärmen eine Rolle spielen, ist nicht nur wertvoll, wenn man ein Heft zum Thema plant. Auch Trainerinnen und Trainer können daraus einen Mehrwert ziehen, ihr eigenes Handeln reflektieren und sich darüber bewusst werden, wie vielschichtig dieser Bereich ist, der oft – vielleicht zu oft – nur aus dem Bauch heraus geplant und umgesetzt wird oder in dem wir auf Routinen vertrauen, die wir nur selten hinterfragen.

»