

leichtathletik

Zeitschrift für Trainer aller Altersklassen



Die Lehre der
Leichtathletik

training

Ethan Katzberg

Die Technik des Hammerwurf-
Weltmeisters von Budapest

Jörg Bügner

Der DLV Vorstand Leistungssport über
die Aufgaben von Verein und Verband



Das Trainingsumfeld gestalten

Rahmenbedingungen für den Wettkampfsport



Entscheidend ist auch neben dem Platz!

Liebe Leserinnen und Leser,

sicher kennen auch Sie diese Situation als Trainer: Sie haben viel Zeit und zahlreiche Gedanken in das optimale Training investiert und ihre Athleten haben fleißig die Programme absolviert. Wenn es dann darum geht, sich in einem Wettkampf für die Arbeit zu belohnen, macht Ihnen und den Sportlern aber etwas anderes einen Strich durch die Rechnung: eine Erkrankung, ein schulischer Termin, der mit der Startzeit kollidiert, oder vielleicht sogar die Frage, wie oder von wem Startgeld und Anreise bezahlt werden.

Wer sein persönliches Leistungsvermögen mit entsprechenden Ambitionen im Wettkampf abbilden will, braucht mehr als nur das reine Training. Deshalb haben wir uns entschieden, in dieser Doppelausgabe dem Themenkomplex „Trainings- und Wettkampfsport-Umfeld“ einen Schwerpunkt zu widmen. Im Rahmen der Diskussionen um die Rolle von Leistungssport in Deutschland wird aktuell viel über die Faktoren neben dem Sportplatz gesprochen. Wir finden, dass bereits unterhalb der Schwelle „Leistungssport“ viele davon eine Rolle spielen. Daher haben wir uns besonders den Aspekten gewidmet, die im regulären Vereinstraining eine Rolle spielen oder spielen könnten und mit denen Sie, liebe Leserinnen und Leser, als Trainer sicher immer wieder in Berührung kommen. Unsere Autoren gehen auf die Vereinbarkeit von Schule bzw. Studium und Wettkampfsport ein, betrachten finanzielle Aspekte und auch die Rolle der Sozialen Medien. Verschiedene Experten verraten zudem, wie sie jeweils eingebunden werden können – als Physiotherapeut, Psychologin oder Ernährungsexpertin.

Und ein weiterer Experte kommt zu Wort: Ich freue mich, dass Dr. Jörg Bügner uns ein Interview gegeben hat. Er ist bekanntlich seit rund einem Jahr für den Leistungssport im DLV zuständig, seit Jahresbeginn als Vorstandsmitglied. Er ordnet für uns ein, wie er die Rolle von Vereinen, Landesverbänden, DLV und Stützpunkten in Zukunft sieht. Vielleicht gelingt Deutschland dann auch bald wieder ein großer Wurf – zu einem Weltmeistertitel. Einer, dem dies bereits gelungen ist, ist in Form einer Lehrbildreihe ebenfalls im Heft: Ethan Katzberg. Unser Wurf-Experte Klaus Bartonietz analysiert gemeinsam mit Sabrina Werrstein und Katzberg-Trainer Dylan Armstrong die Technik des Kanadiers.

Ich bin mir sicher, dass Sie im vorliegenden Heft viel Inspiration finden werden und womöglich auch ein wenig Stoff für Diskussionen – vielleicht etwas mehr als sonst. Ich lade Sie jedenfalls herzlich zu eben solchen ein. Wenn mir persönlich als Trainer Situationen wie die eingangs beschriebene begegnen, dann spreche ich im Anschluss mit möglichst allen Beteiligten. Ziel: Das Problem, das uns dieses Mal aufgehalten hat, soll uns beim nächsten Mal nicht wieder ausbremsen. Das gelingt nicht immer. Aber es gelingt sehr häufig!

Eine gute Lektüre wünscht

Ihr Andreas Grieb

PS: Auch wir bei *leichtathletiktraining* wollen unser Umfeld stets optimieren. Eine Möglichkeit ist die Verstärkung mit fachkundigen Köpfen. Wir freuen uns sehr, dass Christian Gustedt, der zuletzt regelmäßig und auch in dieser Ausgabe als Autor für uns aktiv war, künftig fest zur Redaktion gehört. Im Rahmen der Zusammenlegung von Redaktionskollegium und Redaktion gilt dies ferner für Klaus Jakobs, der in der vorliegenden Ausgabe ebenfalls mit einem Beitrag vertreten ist.



Trainingsumfeld

Öffentlichkeitsarbeit

41 | Schreib die eigene Geschichte

Andreas Grieß

Schule

44 | Leichtathletik in Schule und Verein

Dominic Ullrich

Schule und Verein

48 | Talentförderung in Süderelbe

Klaus Jakobs

Lehrbildreihe

Hammerwurf

52 | Die Technik des kanadischen Hammerwurf- Weltmeisters Ethan Katzberg

Dylan Armstrong, Klaus Bartonietz, Sabrina Werrstein (IAT)

Kinderleichtathletik

Gruppendynamik

60 | Fuß- und Bein stabilität mit dem Fröbelturm

Christof Neuhaus

Autoren dieser Ausgabe

Andreas Grieß

Er hat vor einigen Jahren den Laufverein Hamburg Running mitgegründet, in dem er als Trainer aktiv ist, und kennt daher viele der Stellschrauben, die für ein gutes Trainingsumfeld gedreht werden müssen.

Dr. Jörg Bügner

Seit rund einem Jahr ist er im Deutschen Leichtathletik-Verband für den Leistungssport verantwortlich, zunächst als Sportdirektor, seit Jahresbeginn als Vorstand Leistungssport.

Michael Wilms

In München demonstriert der ehemalige Hindernisläufer, wie sich einige der Leichtathletik vollends verschreiben, in seinem Fall als DLV-Stützpunktleiter im Hauptberuf und in der Freizeit noch als *lt*-Redakteur und ehrenamtlicher Jugendtrainer.

Jannis Kellermann

Der Physiotherapeut betreut in Hamburg Vereinsathleten und unterstützt in Trainingslagern die Läuferinnen und Läufer des DLV. Mehr über ihn auf: physiotherapie-jannis-kellermann.de

Fabienne Engels

Unter ihrem Geburtsnamen Kohlmann überzeugte sie einst über 400 Meter Hürden und 800 Meter. Nun ist sie als Sportpsychologin aktiv und unterstützt so die nächste Athleten-Generation beim Streben nach Erfolg.

Christian Gustedt

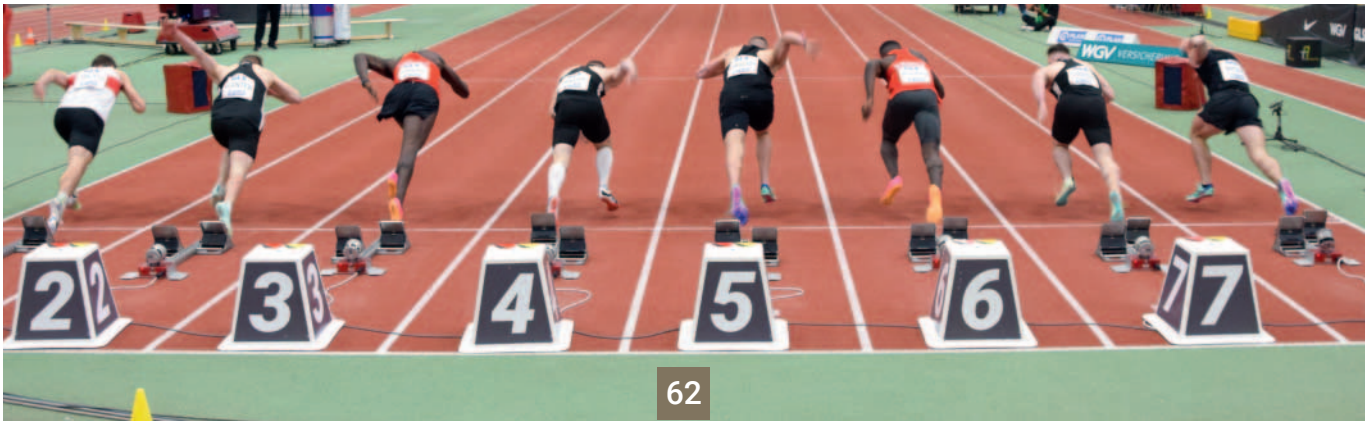
Als wissenschaftliche Lehrkraft an der Uni Leipzig hatte er bereits mehrere Leistungssportler in seinen Vorlesungen. Er beschäftigt sich vor allem mit Kinderleichtathletik und Grundlagentraining.

Anton Siemer

In Osnabrück hat er einen Leichtathletik-Hotspot abseits der Stützpunkte aufgebaut. Er weiß, dass Trainer wie er dafür mehr leisten müssen, als einfach nur Training zu geben, angefangen damit, die finanziellen Rahmenbedingungen zu definieren.

Dr. Christina Steinbach

Die Ernährungswissenschaftlerin bringt seit 2006 als Dozentin und Coach ihr Wissen an Trainer, Athleten und Sportbegeisterte. Seit 2020 ist sie zudem Ernährungscoach des DLV.



62

Trainingslehre

Konditionelle Fähigkeiten

62 | Entwicklung der Schnelligkeit

Wolfgang Killing

Grundlagentraining

Athletik

70 | Rope Skipping

Christian Gustedt

Zeitreise

Vor 23 Jahren

78 | Motivation beeinflussen



70

Dominic Ullrich

Der DLV Vizepräsident Jugend kennt sich in Schulen aus. Er ist nicht nur Leichtathletik-Lehrertrainer sondern zudem engagiert in der Deutschen Schulsportstiftung.

Klaus Jakobs

In der Leichtathletik hatte er bereits viele Aufgaben inne, war unter anderem Geschäftsführer des Hamburger Leichtathletik-Verbandes und Teammanager Sprint im DLV. Aktuell treibt er als Geschäftsführer der HNT Hamburg den Standort im Süden der Hansestadt voran.

Dylan Armstrong, Klaus Bartonietz, Sabrina Werrstein (IAT)

Wurf-Experte Klaus Bartonietz, Trainer des Speerwurf-Weltmeisters Neeraj Chopra, berichtet zusammen mit IAT-Expertin Sabrina Werrstein über die Technik des von Dylan Armstrong trainierten Hammerwurf-Weltmeisters Ethan Katzberg.

Christof Neuhaus

Der Dortmunder Lehrer und A-Trainer Lauf zeigt, wie sich vermeintlich langweiliges Training der Fußstabilität mit wenigen Kniffen spannend gestalten lässt und zugleich zum Teambuilding wird.

Wolfgang Killing

Der langjährige Leiter der DLV-Akademie, Wolfgang Killing, widmet sich in seiner aktuellen Beitragsreihe den konditionellen Fähigkeiten und deren Training.



Dylan Armstrong, Klaus Bartonietz und Sabrina Werrstein im November 2023 in Kienbaum nach der Diskussion im A-Trainerkreis.

Das richtige Trainings- und Wettkampfsport-Umfeld

Autor: Andreas Grieb

Trainerinnen und Trainer schreiben Trainingspläne und sorgen für die reibungslose und planmäßige Durchführung des Trainings. Meist sind sie zudem noch in der Wettkampfbetreuung aktiv. Damit endet für viele auf den ersten Blick der Aufgabenbereich von Übungsleitern. Wer als solcher aktiv ist und auch jede aufmerksame Athletin und jeder aufmerksame Athlet wird jedoch bestätigen können: Trainer sein bedeutet so viel mehr! Coaches sind Berater und Vermittler in unterschiedlichsten Themenbereichen, Wettkampfmanager, nicht selten zum Teil auch Zeugwart oder Reisebüro. Kurzum: Sie sind Umfeldmanager. In unserer ersten Doppelausgabe 2024 widmen wir dem Themenkomplex „Trainings- und Wettkampfumfeld“ einen Schwerpunkt. It-Redakteur und A-Trainer Lauf Andreas Grieb führt in das Thema ein und umreißt, worauf es bei der Umfeldgestaltung ankommt, insbesondere wenn Höchstleistungen verwirklicht werden sollen.



Alle Fotos: Andreas Grieb



Einführung

Diese Zeitschrift hat bereits in zahlreichen Ausgaben den Blick über den Tellerrand gewagt und den Titel *leichtathletiktraining* nicht allein auf das Training als solches bezogen, sondern auch angrenzende Themenfelder bedient, die für die Verantwortlichen eines Trainings in der Leichtathletik, eben die Trainerinnen und Trainer, von Bedeutung sind. Dabei beschränkten sich die Autorinnen und Autoren nicht allein auf eng angrenzende Felder wie Sportwissenschaft, -medizin, -pädagogik oder Vergleichbares. In den vergangenen Jahren erschienen unter anderem Beiträge über den Umgang mit Eltern oder Vereinsvorständen. 2023 kam die Januar-Ausgabe mit einem Schwerpunkt zur Nachwuchsgewinnung, in dem von uns verschiedene Talentsichtungsprojekte vorgestellt wurden.

Ein Sportler ist nie nur Sportler. Gute Rahmenbedingungen betrachten den Menschen ganzheitlich und sorgen so dafür, dass der er bei der Ausführung seines Sports entscheiden kann, wie stark er nur Sportler sein will.

Auch in den Analysen und Diskussionen im Nachgang der zuletzt aus deutscher Sicht oft eher enttäuschenden globalen Titelkämpfe wurde der Blick meist nicht allein auf das Sportfachliche gelegt, sondern die Rahmenbedingungen des Trainings und der sportlichen Karriere beleuchtet, insbesondere im Vergleich zu beispielsweise den Bedingungen an den Universitäten in den USA oder am niederländischen Leistungszentrum in Papendal.

Grund genug, sich der Thematik einmal schwerpunktmäßig zu widmen. In dieser Ausgabe soll es jedoch nicht allein um das Leistungssportumfeld gehen, sondern weiter gefasst das Umfeld für Wettkampfsport betrachtet werden. Denn: Nicht alles, was sich selbst als Leistungssport bezeichnet, wird diesem Anspruch auch wirklich gerecht. Eine gewisse Abgrenzung tut Not. Gleichzeitig sollte der (ambitionierte) Wettkampfsport, in dem der Großteil der Nachwuchsarbeit und Vereinsarbeit auch darüber hinaus stattfindet, nicht geringgeschätzt werden. Im Gegenteil: Dieser und die folgenden Beiträge beleuchten die Fülle der Aufgaben und bisweilen auch Baustellen, die eben jener Wettkampfsport für das Umfeld der Vereine und der Trainerinnen und Trainer mit sich bringt. Wettkampfsport im hier verwendeten Sinne steht damit auch dafür, dass es nicht nur Breitensport auf der einen Seite und professionellen Leistungssport auf der anderen Seite gibt, sondern einen großen Bereich dazwischen, mit Athletinnen und Athleten, die in der Spitze täglich oder sogar mehrfach täglich trainieren und an nationalen Meisterschaften teilnehmen, für den Sport aber nicht alles hinten anstellen können oder wollen. Werden hier die richtigen Weichen gestellt, können leistungssportliche Karrieren ihren Anfang nehmen, die nächste Stufe erreichen oder auch neue Standorte für Leistungssport entstehen.

Exkurs: Umfeldbedingungen sind nie fertig

An dieser Stelle soll eine Anekdote aus der aktiven Karriere des Autors Platz finden, um zu verdeutlichen, dass gerade im Bereich des Trainings- und Wettkampfumfeldes eigentlich immer etwas zu

»