



24. März 2015

## Trainer als Athleten-Flüsterer

**„Leichtathletik zwischen Gestern – Heute – Morgen“ war der Titel der Regionalkonferenz Saar am 20. und 21. März 2015 in Saarbrücken. Robert Meurer, Lehrreferent des Saarländischen Leichtathletikbundes (SLB) und Organisator der Trainerfortbildung spannte bereits in der Veranstaltungs-Ausschreibung den pädagogischen Bogen von der Antike, in der die originären Bewegungsformen Laufen – Springen – Werfen eine erste wettkampftechnische Kultivierung erfuhren, über die Gegenwart mit ihrer Leistungspädagogik – Leistungsathletik – Leistungssteuerung (so der Untertitel der Konferenz) bis in die Zukunft der Nachwuchseliten im Hochleistungssport.**

Die Rolle des Meistertrainers in all ihren Facetten stand an den beiden Konferenztagen in Theorie und Praxis im Mittelpunkt. Der moderne Trainer ist kein Kapitän, der auf der Brücke Kommandos gibt, kein Prediger, der von der Kanzel Vorträge hält, und schon gar kein Dompteur, der mit der Peitsche in der Arena steht. Vielmehr muss er eine pädagogische Autorität sein, der „hart aber herzlich, engagiert und vorbildhaft, innovativ und entschlossen, kompetent und strategisch agiert“. Gerade die Trainer in der Kinder- und Jugendleichtathletik steuern die Leistungsentwicklung ihrer Schützlinge mit einfachen und komplexen Trainingsmaßnahmen, immer altersadäquat und zielgerichtet. Sie fördern ihre Athleten individuell und ermöglichen gleichzeitig Teamerlebnisse. Sie brauchen „neugierige Augen und sensible Antennen“. Sie sind mit Kompetenz UND Empathie bei der Arbeit, echte Talent-Flüsterer und Athleten-Versteher.

## Theorie am Freitagabend

Derart eingestimmt auf das Seminar zur Verlängerung ihrer C- und B-Trainer-Lizenz wurden die Konferenzteilnehmer im gut besetzten Hörsaal der Hermann-Neuberger-Sportschule von SLB-Vizepräsident Lothar Altmeyer herzlich begrüßt, der als Verantwortlicher für den Leistungssport die Bedeutung eines vielseitigen Trainings im Nachwuchsbereich unterstrich.

Gebannt lauschten die Anwesenden dann dem Impulsreferat zur Pädagogischen Offensive in der Leichtathletik, dem leidenschaftlichen Plädoyer für Kinderleichtathletik UND Hochleistungssport von Fred Eberle, DLV-Vizepräsident Bildung und Wissenschaft.



Fred Eberle  
als Info-Point

Von den antiken olympischen Spielen bis zu London2012 übt die Leichtathletik eine große Faszination auf die Menschen aus. Die leichtathletischen Grunddisziplinen Laufen, Springen und Werfen sind auch die motorischen Grundlagen in fast allen anderen Sportarten, die oft in irgendeiner Form „angewandte Leichtathletik“ sind. Leichtathletik wird also gebraucht. Und obwohl keine andere Sportart so vielfältig ist wie die Leichtathletik mit ihren 47 olympischen und 37 KiLa-Disziplinen, halten immer noch zu viele Trainer am klassischen (Nur-)Dreikampf für ihre Kinder fest und lehnen die neuen Disziplinen als Kinderkram ab. Dabei benötigen diese Kinder ihren eigenen „Kram“, damit sie irgendwann im Spitzensport ankommen können. Kein zehnjähriges Kind kann mit der „richtigen“ Hürdentechnik eine „richtige“ Männer- oder Frauenhürde überspringen. Aber durch eine kindgerechte Lernmethodik und mit auf seine körperliche Entwicklung angepassten Geräten kann das Kind es lernen. „Die große Leichtathletik beginnt bei den Kleinen.“

Und die wollen sich messen, sie wollen ausprobieren und Neues entdecken, sie wünschen sich Aufmerksamkeit und Abwechslung, Lob und Anerkennung. Kinder brauchen ein Team, andere Kinder, mit denen sie Spaß haben wollen. Dennoch steht Kinderleichtathletik nicht just for fun. Kurzweilige und kurzwirkende Just-for-Fun-Aktionen gibt es in unserer Gesellschaft schon genug. Freude zu vermitteln ist die zentrale Aufgabe der Kinder- und Jugendleichtathletik auf dem Weg zum Hochleistungssport. „Das ist der Stein, den man ins Wasser werfen muss, damit er Kreise ziehen möge“, so Fred Eberle.

DLV-Projektmanager David Deister weist in seinem Referat „Was Kinder wollen“ auf den ganzheitlichen Ansatz der Kinderleichtathletik als Voraussetzungstraining hin. Er zeigt die wissenschaftlich begründeten Notwendigkeiten auf, die von vielen Trainern seit Jahren praktizierten kindgerechten leichtathletischen Trainingsformen eben nicht nur im Training zu üben, sondern gerade auch im Wettkampf anzuwenden und sich mit anderen Kindern darin zu messen. Und wenn jüngere Kinder koordinativ so gut prägnant sind, warum sollen sie dann immer nur geradeaus schnell laufen, weit springen und werfen? Und wenn Kinder doch so gerne die Großen imitieren, warum sollen sie dann nicht im Wettkampf mit dem Stab springen, mit dem Diskus werfen oder über Hindernisse sprinten? Und gerade der Hindernissprint nimmt eine herausragende Bedeutung im Konzept Kinderleichtathletik ein, zeigt doch die Erfahrung, dass sich gute Hürdensprinter im Spitzensport auch zu guten Weitspringern oder Mehrkämpfern entwickeln. Warum also wertvolle Zeit in günstigen Entwicklungsphasen verstreichen lassen und erst U14-Jugendlichen den Hürdensprint als Wettkampfdisziplin anbieten? Ein wichtiger Effekt des vielfältigen Wettkampfangebots: Kinderleichtathletik wirkt auch als Spezialisierungsbremse und beugt dadurch Einseitigkeit und frühem Burn-out vor.

Ein Novum des KiLa-Wettkampfsystems ist die oft kritisierte und hinterfragte Rangwertung, die zulasten einer exakten Zeiten- und Weitemessung in der U8 und U10 eingeführt wurde. Die Rangpunktevergabe berücksichtigt am ehesten den sozialen und kognitiven Entwicklungsstand der U8-/U10-Kinder. Sechsjährige Schulkinder bewegen sich im Zahlenraum bis 20 und vermögen den Ergebnis-Unterschied beim Weitsprung von 2,37m zu 2,46m kaum nachzuvollziehen, zumal ihr Abdruck in der Sandgrube immer wieder weggereicht wird. Die Zone, in der sie gelandet sind, können sie jedoch auf dem vorhandenen Zonen-Messband immer wieder nachschauen und so visuell verifizieren, dass sie Erster, Zweiter oder Dritter sind.

KiLa-Trainer trainieren nicht mit Mini-Erwachsenen-Athleten, sie unterstützen Kinder in ihrer Entwicklung. David Deister präsentiert den Konferenzteilnehmern eine kleine Sammlung verschiedener Schlumpffiguren, um die motorischen, kognitiven, sozialen, emotionalen oder motivationalen Facetten der kindlichen Persönlichkeit zu symbolisieren. Aufgabe des Trainers ist es, die Mittel und Methoden seines Trainings, sowie das Disziplinen- und Wettkampfangebot immer wieder neu auf die Perspektiven des Kindes anzupassen. Denn „die Frage ist doch nicht, wie wir die Kinder an die Leichtathletik heranführen, sondern wie wir die Leichtathletik zu den Kindern bringen.“

## **Praxis am Samstag**

Am frühen Samstagmorgen treffen sich die Konferenzteilnehmer in der Leichtathletikhalle mit den U16-Jugendlichen aus den verschiedenen Gruppen des SLB-Stützpunkttrainings, die im Verlaufe des Tages den Praxisreferenten als Modell-Athleten dienen werden. Zu Beginn referiert der Leiter der DLV-Trainer-Akademie Dr. Wolfgang Killing über ein erfolgversprechendes Konzept zur Entwicklung von Sprungkompetenz. Dr. Killing zeigt ausgewählte Übungen aus dem Sprung-ABC und weitere Sprungformen an diversen Hindernissen oder mithilfe der Kastentreppe. Vielfältige Übungsvariationen und eine altersadäquate Anpassung des koordinativen Anforderungsniveaus sind die Basis für Erfolg und eine ästhetische Technik.

Danach präsentieren David Deister und Nicolas Fröhlich (Leiter der Fachkommission Aus- und Fortbildung im DLV-Bundesausschuss Jugend) Übungsmodelle, Technikelemente, Drills für eine motivierende und zielgerichtete Leistungsentwicklung in den Bereichen Hürdensprint und Staffellauf. In beiden Disziplinen ist es wichtig, viele und vielfältige Bewegungserfahrungen machen zu lassen und den Kindern sowohl Rhythmus- als auch Rhythmisierungsübungen abzuverlangen. Dabei spielen „Verkomplizierer“ eine besondere Rolle, um die Konzentrations- oder Orientierungsfähigkeit der Athleten zu schulen. So wurden z.B. auf einer begrenzten Fläche viele Hürden und Hindernisse scheinbar durcheinander aufgestellt. Vier Staffelteams mussten von verschiedenen Startlinien kommend eine vorgegebene Anzahl von Hürden überspringen, dabei immer wieder den Anlaufwinkel ändern, die Laufwege der anderen Teams einkalkulieren, ihnen ausweichen und auch noch das eigene Staffelhölzchen von hinten nach vorne durchreichen.

Nach dem Mittagessen präsentiert ein SLB-Athletenteam (Jonas Lotz, Fabian Feld, Désirée Schwarz) ein innovatives Trainingsmittel, den 4D Pro ReAction Trainer. Die an einer Reckstange aufgehängten Schlingen und Schlaufen ermöglichen ein elastisches und dynamisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Stabilisation. Die gezeigten Übungen sind anstrengend und darüber hinaus sehr anspruchsvoll für die Gesamtkoordination, weswegen der Schlingentrainer nur bei fortgeschrittenen und gut entwickelten Athleten zum Einsatz kommen sollte.

In seinem Praxis-Workshop „Grundelemente der Leichtathletik – Werfen“ demonstriert Fred Eberle, wie man „richtig – vielseitig – und zielgerichtet“ werfen lernt. Die Wurfdisziplinen sind die einzigen in der Leichtathletik, bei denen

nicht der Athlet gemessen wird, sondern sein Wurfgerät. Gerade auch aus dem Grund muss der Werfer lernen, seinen Bewegungsablauf aus dem Wurf- oder Stoßarm auf das Gerät übertragen zu können. Dennoch beginnt das Werfen mit den Beinen, wenn aus 3 Schritten der Bewegungsimpuls eingeleitet wird. Das ist das Elementare des Werfens, und deswegen sind Übungen zum Erlernen und Automatisieren des „Dreiers“ elementar wichtig. Ebenso entscheidend für das Erlernen einer richtigen und guten Wurftechnik sind viele und vielfältige Wurfefahrungen. Fred Eberle fordert die Anwesenden zum Abschluss seines Workshops zum „Wurf-Ballett“ auf. Zahlreiche Wurfgeräte liegen bereit von Sandsäckchen und Heulern über Wurfstäbe und Basketbälle bis zu Flatter- und Schlagbällen. „Werft! Werft! Werft! – Aber immer aus dem Dreier!“

Die nächste Praxis-Demonstration spricht besonders – aber nicht nur – Trainer aus dem Bereich Lauf an. Adi Zaar, DLV-Bundestrainer Nachwuchs Lauf, zeigt mit seiner Trainingsgruppe einen Leistungscircuit für Eliteläufer im Nachwuchsbereich. 20 Stationen von Side-Steps und Sit-ups über Käfer und Liegestütz zu Hantel-Armschwüngen und beidbeinigen Sprüngen, 30 Sekunden Anstrengung, 30 Sekunden Pause. „Der Circuit ist dazu geeignet, auch und gerade für Läufer, den Körper auf Spannung und in Balance zu halten, auch gegen den Widerstand der Erschöpfung,“ erklärt Adi Zaar. Er weist darauf hin, dass im Läufer-Training auf keinen Fall die Armarbeit vernachlässigt werden darf, ist doch die fehlende „Arm-Kondition“ nicht selten die Ursache für eine nachlassende Laufkondition und von daher mitverantwortlich für das Fehlen der entscheidenden Sekunden im Ziel.

Zum Abschluss der inhalts- und lehrreichen Regionalkonferenz geht es am späteren Samstag-Nachmittag um „Inhalte, Erprobung und Realisierung“ des neuen Wettkampfsystems Kinderleichtathletik. David Deister und Nicolas Fröhlich „simulieren“ die Ausrichtung und Durchführung eines KiLa-Wettkampfs mit den Disziplinen Fünfsprung, Hoch-Weitsprung, Medizinball-Stoßen, Hindernis-Sprint-Staffel und Team-Biathlon. Die Konferenzteilnehmer bilden mit den U10-Kindern des TV Elm gemischte 6er-Teams, die reihum für unterschiedliche Aspekte der Veranstaltung zuständig sind. Entweder bauen sie anhand der KiLa-Disziplinkarten „ihre“ Wettkampf-Station auf und erklären den anderen Teams die Durchführungsbestimmungen. Oder sie arbeiten während eines Wettkampfs als Wettkampfleiter, Kampfrichter, Helfer oder Schrittführer. Oder aber sie bestreiten bei 3 der 4 Disziplinen in ihrem Team den Wettkampf. Dabei stehen die KiLa-erprobten Kinder des TV Elm ihren erwachsenen Team-Mitgliedern – fast alle KiLa-Anfänger – bei Aufbau, Organisation und Durchführung mit professionellem Rat zur Seite und zeigen den Großen, wie kinderleicht KINDERLEICHTathletik ist.

Nach jedem Wettkampf werden gemeinsam die Ergebnisse ausgewertet und die erreichten Ranglistenpunkte auf ein großes Plakat in die vorbereitete Ergebnistabelle eingetragen. Wie sie es von der Schule her kennen, bekommen die sehr Guten eine Eins und die Zweitbesten eine Zwei. Die Auswertung erfolgt ohne großen technischen Aufwand, und die Ergebnisse sind unmittelbar vor Ort für alle Teams einsehbar. Übrigens: Den Team-Wettbewerb gewonnen haben die „Schlumpfe“. Ob DLV-Projetmanager David Deister da am Vorabend mit seiner symbolischen Schlumpfe-Präsentation nicht schon wieder zukunftsweisend am Rad gedreht hat?

Bilder-Galerie (alle Fotos: Mo Schwarz)

