

# Regionalkonferenz Saar

## "Leichtathletik zwischen Gestern – Heute – Morgen"

**Leistungspädagogik – Leistungsathletik - Leistungssteuerung**

**am 20./ 21. März 2015 in Saarbrücken**

Die Leichtathletik mit ihren originären menschlichen Bewegungsformen „Laufen – Springen - Werfen“ blickt auf eine frühe Kultivierung (bereits in der Antike besitzt die Leichtathletik eine agonale Dimension und man strebte nach Ruhm, Tapferkeit, Ehre) und nach der Kompetenzwende im Jahre 1998 auf eine neue Pädagogisierung (neue didaktische Auslegung) zurück, die auch auf der Verbandsebene einen spürbaren Niederschlag erfahren hat.

Leichtathletik im kindlichen Bezugsrahmen ist Spiel und Ernst, ist freies Erproben und gebundenes Leisten, ist Experimentieren und Anwenden von Gekanntem, ist Lernspiel im Vermittlungsprozess und Wettspiel im Vergleich.

Kinderleichtathletik kann als Fundament für Nachwuchseliten begriffen werden, da das neue Konzept „Kinderleichtathletik“ sich an einem gezielten und systematischen Leistungsaufbau orientiert.

Zunächst bedeutet Kindertraining Grundausbildung. Es favorisiert einen primär fähigkeitsorientierten Ansatz (z. B.: *Springen lernen ist wichtiger als Sprünge lernen*) unter dem Aspekt der ganzheitlichen Entwicklung (z. B.: *vom Sprungerlebnis über das Sprungergebnis zur Sprungtechnik*) sowie der Vermittlung altersadäquater Techniken (altersgerechtes Anforderungsprofil).

Die methodische Intention lautet: *Auf dem Fundament einer fähigkeitsorientierten Grundausbildung werden leichtathletische Fertigkeiten geschult.*

Dabei werden komplexe Bewegungsstrukturen auf wesentliche Grundformen reduziert. Fundamentalübungen wie gerader Wurf, Schleuderwurf, Druckwurf/Stoß, Steigesprung, Sprunglauf, schneller Lauf, schnelles Gehen und Aufrollen/Drehumstütz werden als elementare Basisübungen spielerisch und abwechslungsreich, behutsam und einprägsam in das Zentrum der kindlichen Erlebnis- und Handlungswelt gestellt.

Innerhalb des Grundlagentrainings sind Vielseitigkeit und Variabilität sowohl auf das inhaltlich-methodische Vorgehen (Trainingsinhalte, Trainingsmittel, Trainingsmethoden, organisatorische Verfahren) als auch auf die sporttechnische Ausbildung (Vermittlung der Gesamtheit der leichtathletischen Disziplinen) ausgerichtet.

Eine frühzeitige Spezialisierung soll ausgeschlossen werden.

Breiter Raum wird neben den leichtathletischen Inhalten auch den semi-spezifischen und allgemeinen Trainingsinhalten und –mitteln eingeräumt. Grundlagentraining ist somit Lerntraining, jedoch auch Talenterkennungstraining (Lenkung der Talente in diejenigen Disziplinen, für die sie in besonderer Weise geeignet sind).

Die permanente Erhöhung der Beanspruchungs- und Belastungsverträglichkeit zur Sicherung des Toleranzniveaus ist eine begleitende Aufgabe.

## **Die Rolle des Trainers**

Welche Rolle spielt der Trainer in den motorischen Entwicklungsabschnitten (Pilgerjahren der Motorikentfaltung) der Heranwachsenden?

Er ist nicht Dompteur, sondern vielmehr eine pädagogische Autorität, die hart, aber herzlich, engagiert und vorbildhaft agiert. Alle notwendigen Motorikbausteine zum Talentaufbau plant er in das Gesamttraining ein. Er darf die Kinder nicht bevormunden, ihnen nicht die Tasche tragen, nicht immer beim Lerntraining ein Feed-Back geben, sie nicht immer verbessern, damit sie selbst lernen Eigeninformationen zu verarbeiten. Dies hilft dem Lernenden, seine Selbstkompetenz zu entfalten.

Denn: die Kinder und Jugendlichen müssen lernen auf eigenen Füßen zu stehen, sich selbst für Wettkämpfe abhaken lassen, sich selbst für Lehrgänge anmelden, selbst für sich und ihre Leistung Verantwortung zu übernehmen, sie müssen lernen, mit eigener Disziplin ihr Leben bzw. ihre Zeit zu managen.

Nur was intrinsisch verankert ist und nicht von außen aufoktriniert wurde, formt den selbstbewussten Athleten, es prägt den Athleten; er kann in neuen Situationen adäquat und souverän handeln; er wird nicht, wie jüngst bei den Deutschen Jugendmeisterschaften passiert, an ungewohnten Situationen scheitern; das Sitzen im Callroom kann er effektiv nutzen, der weite Weg vom Aufwärmplatz bis zur Wettkampfstätte lässt ihn nicht verzweifeln. Der mündige Athlet ist in der Lage, sein Leistungspotential zum richtigen Zeitpunkt abzurufen. Die Herausbildung von Persönlichkeitsqualitäten der zur Mündigkeit erzogenen Athleten geht mit hoher Einsatzbereitschaft und Selbstdisziplin einher.

## **Muster der Meistertrainer aufdecken**

Der Trainer moderner Prägung ist kein Altpädagoge, er ist ein Meistertrainer. Meistertrainer sind keine charismatischen Führer, keine Kapitäne, die auf der Brücke Kommandos geben, oder Prediger auf Kanzeln. Das sind eher Eigenschaften der Sportfunktionäre. Meistertrainer sind Talentflüsterer. Sie besitzen neugierige Augen, Augen wie Kameras. Sie verfügen über sensible Antennen. Sie instruieren in knappen Worten, geben gezielte Korrekturen, passen ihre Botschaften den Athleten an. Sie verwenden Sprachbilder und Personifizierungen, sie machen auf dem Fundament von Vergleichen Bewegungsabfolgen fühlbar. Meistertrainer selbst greifen auf eine tief verankerte Wissensmatrix zurück: Fachkompetenz, Leistungspädagogik, Strategie, Erfolg, Instinkt. Sie sind innovativ und entschlossen, bemühen sich um kleine Fortschritte bei ihren Athleten, Tag für Tag. Sie

**schockieren ihre Sportler. Immer wieder. Schieben sie an. Mit theatralischer Ehrlichkeit.**

**Meistertrainer verfolgen eine prozess- und produktorientierte Pädagogik (= Leistungspädagogik). Sie fördern individuell und ermöglichen Gruppenerlebnisse. Sie besitzen eine vertrauensvolle Beziehungskompetenz, sie sind kommunikativ und reflexiv. Sie können sich in die Perspektive der Kinder und Jugendlichen hineinversetzen, sie zeigen Einfühlungsvermögen und spenden Trost bei Niederlagen. Meistertrainer sind Erzieher und Vorbilder, Animateure und Sportmediziner, Organisatoren und Betreuer, sie sind bildungs- und kooperationsbereit und vernetzt mit den Eltern, dem Verein, dem Verband.**

**Meistertrainer beherrschen das ABC der Trainings- und Leistungssteuerung. Sie steuern die Leistungsentwicklung ihrer Schützlinge mit einfachen und komplexen Trainingsmaßnahmen – aber immer altersadäquat und zielgerichtet. An diese Aspekte knüpft die Regionalkonferenz Saar an.**

**Fred Eberle wird in seinem Impulsreferat nicht nur die Notwendigkeit einer neuen Leistungspädagogik thematisieren und die Kompetenzen des Meistertrainers beleuchten, sondern auch über Lehr- und Lernprozesse informieren, die es Kindern und Jugendlichen ermöglichen, leistungssportliches Handeln zu realisieren.**

**David Deister und Niklas Fröhlich greifen innerhalb ihres Plädoyers für ein neues Wettkampfsystem auf wissenschaftlich begründete Notwendigkeiten zurück, hochintensive Trainingsformen innerhalb des Trainings und Wettkampfs durchzuführen, damit die Basis für Leistungseliten gelegt werden kann.**

**Innerhalb der Praxis verfolgt Dr. Killing die Absicht, ein erfolgversprechendes Konzept zur Entwicklung einer Sprungkompetenz vorzuführen. David Deister & Nicolas Fröhlich präsentieren vielfältige und motivierende Wege, aber auch Drills zur nachhaltigen Entfaltung einer ästhetischen Überwindung von Hürden sowie einer meisterlichen Staffelkompetenz. Das SLB Athletenteam demonstrieren ausgewählte Übungen des innovativen 4D Pro Reaction Trainers. Im Herbst werden wir mit großer Wahrscheinlichkeit eine gesonderte Tagesfortbildung mit dem Weltreferenten Dr. Dr. Homayun Gharavi anbieten können.**

**Fred Eberle präsentiert das richtige, vielfältige sowie zielgerichtete Werfen und Adi Zaar (Mitautor des RTPs „Lauf“) einen großen Leistungscircuit.**

**David Deister & Nicolas Fröhlich werden danach die Halle zum Beben bringen, wenn topaktuelle Formen der Kinderleichtathletik nicht nur präsentiert und von den Teilnehmer erprobt werden. Nach der handlungsorientierten Planungs- und Erprobungsphase kommt es zum Showdown: Wie wird der Wettkampf der ausgewählten Konferenzteilnehmer gegen eine hochmotivierte Kindergruppe ausgehen?**

**Freitag 20.03.2015**

**Ort: Hermann Neuberger Sportschule**

**Großer Hörsaal**

<b>Zeit</b>	<b>Themen, Inhalte</b>	<b>Referenten</b>
17:45	<b>Begrüßung</b>	<b>Werner Zimmer (SLB-Präsident)</b>
18:00-18:45	<b>Pädagogische Offensive – Impulse zur Nachwuchs- leichtathletik</b>  Leichtathletik im Team / Von der Kinderleichtathletik zur Nachwuchs- förderung / Die Kompetenzen des Trainers / Lehr- und Lernprozesse in der Leichtathletik	<b>Fred Eberle (Mitglied des DLV- Präsidiums – Vizepräsident Bildung und Wissenschaft)</b>
18:45-19:00	Diskussion	
19:00-19:45	<b>Was Kinder wollen - --Der ganzheitliche Ansatz des Voraussetzungstrainings / Plädoyer für ein neues Wettkampfsystem als Fundament für die Entwicklung von Leistungseliten</b>	<b>David Deister (DLV-Projektmanager)</b>
19.45 – 20.00	Diskussion	
Ab ca. 20.00 Uhr	<b>Abendsuppe</b>	<b>S. Weiler und Team</b>

**Samstag 21.03.2015 (Praxis)**

**Ort: Hermann Neuberger Sportschule / Leichtathletik Halle**

<b>Zeit</b>	<b>Themen, Inhalte</b>	<b>Referenten</b>
9:00-10:15	Praxis: Leistungsentwicklung „ <b>Sprungkompetenz</b> “ – Der altersadäquate Einsatz von Sprungformen als Basis für Erfolg und eine ästhetischer Technik	<b>Dr. Wolfgang Killing (Leiter der DLV- Akademie)</b>
10.25-12.00	Modell für eine motivierende und zielgerichtete Leistungsentwicklung im Bereich „ <b>Hürdensprint</b> “ (Hürden ABC /Technikelemente / Drills usw.)  <b>Leistungsentwicklung „Staffelkompetenz“</b> (Vielseitige Staffelausbildung als Basiskonzept für Meisterstaffeln)	<b>David Deister &amp; Niklas Fröhlich</b>
12.10-13.10	<b>Mittagessen – Mensa der HNS</b>	<b>S. Weiler und Team</b>

13.15 – 13.45 Uhr	<b>Praxisdemonstration: 4D Pro Reaction Trainer (neues innovative Trainingsprodukt)</b>	<b>SLB-Athletenteam</b>
13,45 – 14.45 Uhr	<b>Grundelemente der Leichtathletik "Werfen" (richtig - vielseitig-zielgerichtet)</b>	<b>Fred Eberle</b>
14.45 – 15.30 Uhr	<b>Leistungscircuit für Eiteläufer im Nachwuchsereich</b>	<b>Adi Zaar (Bundestrainer Nachwuchs „Lauf“)</b>
15.45 Uhr – 17.30 Uhr	<b>Praxis: Neue Wettkampfübungen und neues Wettkampfsystem zur Entwicklung von Leistungseliten (Inhalte, Erprobung und Realsierung)</b>	<b>David Deister &amp; Niklas Fröhlich</b>

## Tagungsgebühr/Kosten:

**35,- € / Studenten & Schüler 25,-€**

inkl. Abendmahl & Mittagessen & Tagungsmaterialien

**Hinweise:** Studenten und Schüler zahlen nur 25 €, sofern sie mit der Anmeldung bei **Frau Both** (SLB-Geschäftsstelle) einen entsprechenden Nachweis vorlegen.  
***Innerhalb der Praxis ist eine Eigenrealisation möglich und erwünscht.***

**Anmeldeschluss: 18. März 2015**

(Teilnehmerbeschränkung – Es entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung)

## Anerkennung:

Die Regionalkonferenz wird zur Verlängerung der B- und C- (F-ÜL) Trainer-Lizenz mit **12 Unterrichtseinheiten** anerkannt.

Rückfragen für das Aufleben abgelaufener Lizenzen: R. Meurer

**Information und Anmeldung: SLB**

**Bitte benutzen Sie das Anmeldeformular.**

# Meldebogen

**SLB & DLV**

## Regionalkonferenz Leichtathletik zwischen Gestern, Heute und Morgen

**Anmeldeschluss: 18.03.2015**

An  
Saarländischen Leichtathletik-Bund  
Hermann-Neuberger-Sportschule 7  
66123 Saarbrücken

Fax: 0681 / 3879-268  
E-Mail: slb@lsvs.de

### Info & Kontakt:

Robert Meurer  
Tel.: 06897 / 764614 (p)  
(ab 21 Uhr)

### **Anmeldung**

(Bitte nach telefonischer Voranmeldung bei

Nina Both – **0681/3879-245** – per Post / per Fax / per E-Mail einsenden.)

zur Fortbildungsveranstaltung Regionalkonferenz  
in Saarbrücken 20./21.03.2015

Name, Vorname:	
Straße, Nr:	
PLZ, Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	
Verein:	

### Anmerkungen:

Die Teilnahmegebühr beträgt für Trainer, Übungsleiter und Interessierte inklusive Abendmahl & Mittagessen und Materialien : 35 Euro.  
Sonderregelungen für Studenten und Schüler.

Die Teilnahmegebühr ist auf folgendes Konto unter dem Kennwort  
„Regionalkonferenz 2015“

Bank 1 Saar / IBAN: DE 33 5919 0000 0073 3140 03  
BIC: SABADE5S

**Für die Lizenzverlängerung ( C- und B-Trainerlizenz / Übungsleiterschein )  
werden 12 Unterrichtseinheiten/Lerneinheiten anerkannt.**