



Barth/Ribbecke

ICH TRAINIERE LEICHTATHLETIK

LAUFEN-SPRINGEN-WERFEN



MEYER
& MEYER
VERLAG

Inhalt

1	Lieber Leichtathlet!	9
	Hinweise von den Autoren, das Känguru Lulu stellt sich vor	
2	Interessantes rund um die Leichtathletik	13
	Die Legende von den 42,2 km; Immer wieder Highlights; So ist die Leichtathletik organisiert; Bestenliste	
3	Hallo, Björn!	19
	Ein Gespräch mit Björn Otto, dem erfolgreichen deutschen Stabhochspringer; Fanseiten	
4	Training – der Weg zum Erfolg	25
	Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung Was einen erfolgreichen Leichtathleten ausmacht, Test	
5	Kondition	41
	Kondition allgemein, Kondition in der Leichtathletik, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Aufwärmen und Abwärmen, Konditionstraining, Erwärmung, Übungen, Darstellung der eige- nen Leistungsentwicklung	
6	Technik und Koordination	53
	Technik allgemein, Technik in der Leichtathletik, Techniktrai- ning, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewer- tung, Muskelsinn, Koordination	
7	Taktik	63
	Taktik allgemein, Taktik in der Leichtathletik, Kenntnisse und Fähigkeiten, Fairness, Taktiktipps, Kenntnisse und Fähigkeiten	
8	Auf die Psyche kommt es an	69
	Psychische Verfassung, Überwindungsfähigkeit, Aufmerksam- keit, Konzentration, Selbstbewusstsein, Wahrnehmung und Reagieren, Tipps für den Wettkampf, Leistungsdruck, Ent- spannung, persönliche Auswertung	

9	Sprinten und Laufen	83
	Start, Sprint, Staffel, Hürdensprint, Mittelstreckenlauf, Langstreckenlauf, Technik, Hinweise, Übungen	
10	Springen	103
	Grundlagen des Sprungs, Weitsprung, Hochsprung, Stabhochsprung, Dreisprung, Technik, Hinweise, Fehler, Übungen	
11	Werfen und Stoßen	125
	Kugelstoßen, Speerwerfen, Diskuswerfen, Technik, Hinweise, Fehler, Übungen	
12	Fit und gesund	147
	Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequellen, Unfallverhütung, Erste Hilfe	
12	Auflösungen	153
13	Auf ein Wort	157
	Liebe Eltern, liebe Leichtathletiktrainer, einige Hinweise von den Autoren, über den Umgang mit dem Buch	
	Literaturnachweis	160
	Bildnachweis	160

Anmerkung:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

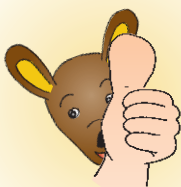
Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Hallo, ich bin Lulu, das kleine Känguru!
Ich kenne mich supergut aus in der Leichtathletik.
Vielleicht kennst du mich schon aus dem Buch
„Ich lerne Leichtathletik“.

Jetzt willst du richtig trainieren?
Okay, ich bin wieder mit dabei!



Hilfreiche Symbole im Buch



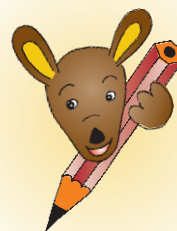
Beim Daumen haben wir einen guten Tipp für dich. Du erhältst Ratschläge oder wirst auf Fehler aufmerksam gemacht.

An dieser Stelle stehen Rätsel, Problemstellungen oder Fragen. Die Antworten und Lösungen findest du am Ende des Buches.



Wer erfolgreich sein will, sollte auch außerhalb der Trainingszeiten Übungen einplanen. Im Buch findest du Anregungen dazu.

Wenn dies dein eigenes Buch ist, dann verwende es als Trainings- und Arbeitsbuch. Nutze die Möglichkeiten zum Eintragen und Markieren. Du kannst unterstreichen, ankreuzen und deine eigenen Anmerkungen machen.



Viele Sportler legen sich ein eigenes **Trainingstagebuch** an. Darin machen sie Aufzeichnungen über das Training und über Wettkämpfe. Zusätzliche Übungen werden geplant und die Ergebnisse notiert. Beobachte deine Gegner und mache dir Notizen zu Besonderheiten der unterschiedlichen Wettkampfanlagen. Natürlich kannst du auch Unterschriften sammeln, Fotos einkleben und lustige Ereignisse eintragen.



..... 4 Training – der Weg zum Erfolg



Laufen, Springen, Werfen – das macht Spaß! Aber so richtig Freude daran wirst du nur haben, wenn du deine Technik immer mehr perfektionierst und deine Zeiten und Weiten immer besser werden. Dafür ist regelmäßiges und ernsthaftes Training wichtig. Habe Geduld und lasse dich nicht zu schnell entmutigen. Möchtest du einen Sport richtig beherrschen und vielleicht auch erfolgreich werden, ist es wichtig, dass du beharrlich deine Ziele verfolgst.

Bestimmt ist dir im Training und im Wettkampf schon aufgefallen, dass nicht immer alles so perfekt klappt, wie du es dir wünschst. Dein Start ist nicht reaktionsschnell genug, der Anlauf nicht punktgenau oder die Technik schlechter als die vielen Versuche zuvor. Du bist schnell außer Puste und am Ende reicht die Kraft nicht mehr. Auch die Angst vor dem Versagen lässt dich manchmal schlechter sein, als du es eigentlich draufhast.

Du hast gesehen und erfahren, dass andere auch ganz gut sind, einige sind besser als du. Aber, wie kannst du es anstellen, ein guter und erfolgreicher Leichtathlet zu werden? Auf jeden Fall ernsthaft und viel trainieren! Mit diesem Trainingsbuch wollen wir dir dabei helfen.

Versuche, immer motiviert zum Training zu gehen und lasse dich nicht von anderen Dingen abhalten. Wer fleißig trainiert, wird früher oder später Erfolg bei der Leichtathletik haben.



Der Weg zum Erfolg

Natürlich kann ein Buch keinen Trainer ersetzen, aber hier kannst du nachlesen, warum dein Trainer mit dir neben den speziellen Techniken auch die Kondition trainiert, warum er sagt, dass du dein taktisches Verhalten, deine Konzentration, deine Kraft und deine Beweglichkeit verbessern musst. Du lernst verstehen, warum es wichtig ist, neben deinen bevorzugten Disziplinen auch noch andere Dinge zu üben, die scheinbar überhaupt nichts mit Leichtathletik zu tun haben.

Du solltest wissen, wie du dich gut auf das Training und die Wettkämpfe vorbereiten kannst. Mache dir Gedanken darüber, was du im Training und außerhalb der regelmäßigen Trainingszeiten selbst tun kannst, um deine Leistungen zu verbessern.

Beobachte deine Fortschritte und erkenne, was noch zu verbessern ist. Gute Sportler sollten das machen! Nach vielen Jahren Training und vielen Wettkämpfen wissen sie genau, ob sie in Form sind, wie sie sich am besten vorbereiten, was ihre Stärken und Schwächen sind und woran sie arbeiten müssen, um noch besser zu werden.



Dein Trainer wird dich dabei unterstützen. Er berät dich, spornt dich an und muss auch manchmal streng sein.

Aktiv, bewusst, systematisch, selbstverantwortlich

Als Training in der Leichtathletik wird all das verstanden, was man **aktiv, bewusst, systematisch** und **selbstverantwortlich** tun muss, um seine Leistungen zu verbessern. Was bedeutet das aber?

- **Aktiv** heißt, dass du selbst trainieren musst. Du wirst nicht dadurch besser, dass dein Trainer die Starts, Sprünge oder Würfe übt. Auch nicht, wenn du dir das Buch nachts unter das Kopfkissen legst. Erfolg hast du nur, wenn du selbst trainierst – also aktiv bist.
- **Bewusst** heißt, dass du den Sinn und Nutzen der Aufgaben, die dir der Trainer aufgibt, verstehst und sie selbstständig erfüllst. Du steckst dir Ziele, denkst dir selbst Trainingsaufgaben aus und führst sie aus. Besprich gemeinsam mit dem Trainer den Wochenplan.
- **Systematisch** trainieren heißt, dass du regelmäßig zum Training kommst und lernst, in den einzelnen Trainingseinheiten an konkreten Teilzielen zu arbeiten. Du weißt, was du vorhast und wie du deine Ziele erreichen willst. Durch Aufzeichnungen über den Verlauf der Wettkämpfe kannst du Probleme in deiner Technik, in der Kondition oder in anderen Bereichen erkennen.
- **Selbstverantwortlich** heißt, dass du Verantwortung für dich und dein Training übernimmst. Du stehst hinter dem, was du machst, tust alles dafür und bist stolz auf deinen Sport und das Erreichte.

Wenn du weißt, warum du etwas tust, hast du mehr Freude daran und hältst länger durch.

Da ein Leichtathlet viele Jahre trainieren muss, um gute Leistungen zu erzielen, ist es sinnvoll, gleich von Beginn an zu erfahren, was richtiges Training bedeutet und zu lernen, wie man trainiert. Du machst so schneller Fortschritte und außerdem macht das Training dann viel mehr Spaß.



Richtig trainieren – aber wie?

Voraussetzung für das bewusste Trainieren ist, dass du dir einige Fragen beantworten kannst:

Was sind meine Ziele?

Welche Träume habe ich?

Wie kann ich am besten trainieren?

Weshalb will ich trainieren?

Was kann ich tun?

Warum strenge ich mich so an?

Wie oft muss ich trainieren?

Was brauche ich für mein Training?

Wo kann ich am besten trainieren?



Ziele sind für ehrgeizige Sportler wie Motoren! Sie treiben dich an, auch wenn es anstrengend wird und du mal keine Lust hast.

Was will ich erreichen?

Du willst Freude bei der Leichtathletik haben, brauchst aber auch Ziele, die du erreichen willst. Richtigen Spaß macht dir das Training auf Dauer nur, wenn du immer besser wirst. Du willst schneller und ausdauernder sein, kannst dir den Wettbewerb optimaler einteilen und erreichst immer wieder persönliche Bestleistungen.

Vielleicht möchtest du den nächsten Wettkampf gut bestreiten, einen vorderen Platz bei der Vereinsmeisterschaft erreichen oder vielleicht hast du sogar ein ganz großes Ziel: Weltmeisterschaften und Olympische Spiele! Du siehst es schon vor dir, wie alle jubeln, staunen und begeistert sind. Nun denkst du: „Das möchte ich auch erreichen!“



Das ist auch richtig so! Doch nur vom Sieg zu träumen, ist noch nicht die Wirklichkeit. Da wird erst viel Schweiß fließen und du wirst auf diesem Weg neben kleineren Erfolgen auch immer wieder Niederlagen einstecken.

Viele Ziele liegen noch in weiter Ferne, aber manche kannst du in nächster Zeit erreichen. So nimmst du dir vor, neue Techniken zu lernen und zu perfektionieren oder beim Konditionstraining ausdauernder zu sein. Es macht Spaß, gesteckte Ziele zu erreichen und, wenn es noch nicht so klappt, dann soll dich das anspornen.

Setze dir keine unmöglichen Ziele, sondern nur solche, die du auch in nächster Zeit erreichen kannst.



Muss nicht der Trainer die Ziele festlegen?

Der Trainer könnte doch die Ziele planen und festlegen? Er kann dir doch sagen, was du erreichen solltest! Sicher wird er das auch tun. Er steckt sich Ziele für das Training und stellt Trainingspläne auf. Das bespricht er auch mit dir. Doch jeder Athlet kennt sich selbst sehr gut, seine Stärken und Schwächen. Deshalb weißt du auch, welche Ziele du dir setzen kannst. Für eigene Ziele bist du viel eher bereit, alles zu geben, sie auch zu erreichen. Wenn du deinem Trainer genau sagen kannst, was noch nicht so klappt und was du in der nächsten Zeit verstärkt üben willst, dann kann er auch darauf eingehen und dir beim Trainieren helfen.

Natürlich haben Trainer und Sportler manchmal unterschiedliche Auffassungen. Teilweise gibt es Widersprüche zwischen den Zielen, die du dir selbst stellst und denen, die der Trainer für dich vorsieht. Für den Trainer ist es ja nicht einfach. Stellt er nach deiner Meinung zu hohe Ziele, dann traut er dir eine Menge zu – aber überfordert dich damit vielleicht. Wenn du aber denkst, seine Ziele sind für dich zu niedrig, dann sprich mit ihm und zeige, dass du mehr draufhast.



Warum will ich trainieren?

Die Gründe – man spricht auch von *Motiven* – für das Training sind der „psychische Motor“, der das Training in Gang setzt. Sie entscheiden darüber, ob du zum Training gehst oder nicht, ob du kämpfst oder dich bei einem Misserfolg hängen lässt.

Bei Langeweile ist es kein Problem, zum Training zu gehen. Du hast Abwechslung, triffst die anderen und die Bewegung bringt dich so richtig in Schwung. Aber was ist, wenn die Freunde zum Eisessen oder ins Freibad gehen? Vielleicht gibt es auch Stress in der Familie oder mit der Freundin? Ist dann auch die Sporttasche so schnell gepackt? Bist du noch verärgert, weil dir im letzten Wettkampf vieles danebenging oder gibt es noch eine „offene Rechnung“ mit Tom, gegen den du im Sprint verloren hast? Wenn du aber Ziele hast und du weißt, das nächste Training ist für den bevorstehenden Wettbewerb besonders wichtig, dann wird dir die Entscheidung nicht sehr schwerfallen.

Wichtig ist, dass du regelmäßig zum Training gehst und ernsthaft trainierst!



Zieleheft



Lege dir ein Zieleheft an oder richte dir eine Tabelle im Computer ein – so wie hier in unserem Beispiel. Hier kannst du eintragen, was du dir in nächster Zeit vornimmst, wann du es geschafft haben willst, was du zum Erreichen tun willst und wann du es geschafft hast.

Ziel	Zielfdatum	Training	Erreicht!
Die 100 m unter s schaffen/ 3.9.16	3.11.2016	In jeder Trainingseinheit am Start arbeiten, Beinkraft✓



Nutze die leeren Zeilen auf dieser Seite, um das Notieren der Zielvorgaben auszuprobieren.

Was kann ich tun, damit ich meine Ziele erreiche?

Um deine Leistungen zu verbessern, solltest du einige Dinge über das Training wissen. So kannst du verstehen, warum und wie du bestimmte Übungen ausführen musst. Viele Sportwissenschaftler und Ärzte haben untersucht und geforscht, welche Trainingsmethoden für Sportler die günstigsten sind, um beste sportliche Leistungen zu bringen und trotz des vielen Trainings den Körper gesund und fit zu erhalten. Denn einfach draufloszutrainieren, bringt meist nicht den gewünschten Erfolg. Es kann dir sogar schaden.

Die Anstrengung im Training, die zur Leistungsverbesserung führen soll, nennt man *Belastung*. Wie jeder einzelne Sportler verschieden ist, so ist auch seine Belastbarkeit und die notwendige Belastung zur Leistungsverbesserung unterschiedlich. Wenn sich ein Sportler beim Training zu wenig anstrengt, dann erreicht er keine Leistungsverbesserung und wenn er zu viel macht und keine Pausen zur Regeneration einlegt, dann kann dies zu Verletzungen oder körperlichen Schäden führen. Leider gibt es keine allgemein gültige Tabelle, wie hoch die Belastung sein sollte und darf. Da muss jeder Sportler selbst mithelfen. Im Laufe der Zeit lernt er, in seinen Körper „hineinzuhören“.



Regelmäßiges Training ist wichtig

Bei richtiger Belastung im Training kommt es zur Leistungssteigerung, weil sich unser Körper anpasst. So wird das Herz leistungsfähiger, die Muskeln werden kräftiger und du bist in der Lage, dich über einen längeren Zeitraum voll zu konzentrieren. Du merkst nach einiger Zeit regelmäßigen Trainings, dass Übungen, bei denen du früher noch außer Puste gekommen bist, dich gar nicht mehr so anstrengen. Wenn du früher schon nach wenigen Versuchen völlig erschöpft warst, hältst du nun besser durch.

Sicher hast du aber auch schon gemerkt, nach längerer Trainingspause war dein „Zustand“ wieder etwas schlechter, die Übungen fielen schwerer und deine Leistungen waren nicht mehr so gut. Du musstest wieder mit einer geringeren Belastung beginnen, als du die letzte Trainingsstunde beendet hast. Faulheit und Unregelmäßigkeit im Training unterbrechen die Leistungsentwicklung und du wirst auf deinem Weg wieder ein Stück zurückgeworfen.



Manchmal ist es nicht möglich, so zu trainieren, wie man sich das vorgenommen hat. Du musst mehr für die Schule lernen oder bist im Urlaub. Vielleicht gibt es auch nicht genug Zeiten auf der Anlage oder in der Halle. Bei Krankheit oder einer Verletzung solltest du dich selbstverständlich schonen und wieder gesund werden. Ansonsten hast du viele Möglichkeiten, um in Form zu bleiben: gehe zum Joggen, mache einige Kräftigungsübungen, Dehnungen im Zimmer oder trainiere deine Beweglichkeit. Du kannst auch den Ablauf und Rhythmus der Bewegung gedanklich durchgehen und simulieren.



Mit Schwimmen, Joggen, Inlineskaten, Mountainbiken oder Ski fahren im Winter kannst du einen Trainingszustand leichter halten.

Was macht einen guten Leichtathleten aus?

Sicher fallen dir eine Menge gute Antworten auf diese Frage ein. Es gibt vieles, was ein Leichtathlet können, haben und wissen muss. Wir versuchen, in dieser Übersicht darzustellen, was sich alles auf deine Leistung auswirkt und was trainiert werden muss. Die einzelnen Faktoren hängen immer zusammen. Deshalb überschneiden sich in der Darstellung die Kreise auch. Der Kreis der Psyche umschließt alles, da diese auf alles einwirkt. Hinzu kommen noch wichtige Einflüsse von außen, wie du an den äußeren Pfeilen siehst.

