29. JAHRGANG

leichtathletik training

2+3

Febr./März 2018

Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer

DLV
Die Lehre der Leichtathletik

Sprinttraining

Erfolgsrezepte von Starcoach Loren Seagrave

Athletikausbildung

So vielseitig arbeiten Niklas Kaul und Co.

www.leichtathletiktraining.de

Alle Infos ...
Sportförderung an der Carl-von-Weinberg-Schule Frankfurt am Main

JUGENDLEICHTATHLETIK

Ideen und Konzepte der IAAF Youth Academy

Dominic Ullrich

KINDERLEICHTATHLETIK ■□□ AUFBAUTRAINING ■■□
GRUNDLAGENTRAINING ■■■ LEISTUNGSTRAINING ■■□

Alle Fotos, wenn nicht anders angegeben: Dominic Ullrich

Sportförderung an der Carl-von-Weinberg-Schule

Ein ganzheitliches Ausbildungskonzept für Nachwuchsathleten

Viele erfolgreiche Leichtathleten besuchen eine Sportschule bzw. haben an einer solchen Schule ihren Abschluss gemacht. Hilfestellung bei der Beantwortung der Frage, ob eine Sportschule für einen Athleten eine Option ist, gibt Dominic Ullrich, Lehrertrainer an der Carl-von-Weinberg-Schule, indem er im Folgenden die Abläufe an einer Sportschule beschreibt. Am Beispiel der Frankfurter Eliteschule des Sports zeigt der Vorsitzende des Bundesausschusses Jugend im DLV, wie schulische Ausbildung und sportliche Ambitionen im Sinne einer dualen Karriere verknüpft werden können, ohne bei einem der beiden Bereiche Abstriche machen zu müssen. Darüber hinaus erklärt er das Sichtungskonzept der Schule und erläutert einzelne Trainingsinhalte.

INFO 1

Partnerschule des Leistungssport

Die Carl-von-Weinberg-Schule ist nicht nur Eliteschule des Sports, sondern auch Partnerschule des Leistungssports. Diese Bezeichnung rührt aus dem landesweiten Programm „Talentsuche und Talentförderung“ des Hessischen Kultusministeriums in Kooperation mit dem Landessportbund Hessen, ein Unterstützungsprogramm, das jungen Athleten den Einstieg in ein leistungssportliches Training erleichtern soll (weitere Informationen www.talentfoerderung-in-hessen.de).
Die Schule ist dabei als Schulsportzentrum für die Talentaufbaugruppen (kurz: TAGs = sportartoffene Gruppen in den Grundschulen) und Talentfördergruppen (kurz: TFGs = sportartspezifische Gruppen in den Grundschulen und weiterführenden Schulen) im gesamten Stadtgebiet zuständig.

Als Eliteschule des Sports wird die Carl-von-Weinberg-Schule vom Initiativkreis Sport und Wirtschaft gefördert.

Eliteschule des Sports

Die Carl-von-Weinberg-Schule ist eine „Partnerschule des Leistungssports“ (s. Info 1) am Standort Frankfurt am Main. Seit 1996 gibt es die Zusammenarbeit von Sportfachverbänden, dem Olympiastützpunkt (OSP) Hessen und der Schule. Sie genießt als eine von aktuell 43 Schulen in der Bundesrepublik Deutschland das Prädikat „Eliteschule des Sports“, das durch den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) erteilt und regelmäßig evaluiert wird. Außerdem hat sie das Qualitätssiegel „Eliteschule des Fußballs“ vom DFB verliehen bekommen. Die Schule kooperiert im Rahmen eines Verbundsystems sowohl mit dem OSP als auch mit dem Sportinternat am OSP Hessen (Haus der Athleten).

Schüler

Unter den ca. 1.100 Schülern befinden sich etwa 330 Sportler (zur Zeit 39 Leichtathleten), davon 63 sogenannte High Performer (in der Regel Bundekaderathleten), vornehmlich aus der gymnasialen Oberstufe. In der Unter- und Mittelstufe werden die Nachwuchsathleten in reinen Sportlerklassen unterrichtet. Neben Leichtathletik werden an der Carl-von-Weinberg-Schule v. a. folgende Sportarten angeboten: Badminton, Gerätturnen, Schwimmen, Tischtennis, Trampolinturnen sowie Hand-, Fuß-, Basket- und Volleyball (die beiden letztgenannten Ballsportarten nur für Jungen).

Ziele

Ziel der Carl-von-Weinberg-Schule ist es, die Talente und Fähigkeiten von Nachwuchsathleten in Unterricht und Leistungssport so zu fördern und zu entwickeln, dass beide Bereiche optimal voneinander profitieren und es in beiden Teilen zu bestmöglichen Ergebnissen kommt. Alle Beteiligten haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Doppelbelastung Schule und Leistungssport so zu organisieren, dass keiner der Bereiche zu kurz kommt. Sportler, die Leistungssport und schulische Ausbildung optimal verknüpfen wollen, finden gewachsene Strukturen. Alle Verantwortlichen setzen sich vor Ort auf Basis eines pädagogischen Konzepts dafür ein, optimale Voraussetzungen für die Sportkarriere zu schaffen.

Integrierte Gesamtschule mit gymnasialer Oberstufe

Die Carl-von-Weinberg-Schule bietet als integrierte Gesamtschule mit gymnasialer Oberstufe (G9) alle Schulabschlüsse an. Um die steigenden sportlichen Umfänge mit den schulischen Anforderungen in Einklang zu bringen, wird Kaderathleten bei Bedarf die Möglichkeit einer Schulzeitstreckung angeboten. Angebote wie Ganztags- und Hausaufgabenbetreuung, Mittagstisch, Sportleistungskurs usw. runden das vielfältige Schulprogramm ab. Zwei der sechs Eingangsklassen (5. Klasse) sind reine Sportklassen. Die Schülerzahlen sind bewusst niedrig angesetzt (ca. 20 Schüler pro Klasse), um späteren Quereinsteigern die Aufnahme zu ermöglichen und optimale Lernbedingungen zu gewährleisten. Die Mehrzahl der Schüler kommt aus den umliegenden Frankfurter Stadtteilen, wobei die Sportklassenmitglieder aus dem ganzen Rhein-Main-Gebiet anreisen und die Internatsschüler aus ganz Deutschland stammen.

Stundenplan

Die Stundenplanung der Leistungssportler an der Carl-von-Weinberg-Schule ist so konzipiert, dass dreimal wöchentlich ein sportartspezifisches Training am Vormittag als Ergänzung zum Vereins- und Stützpunkttraining stattfindet. Abbildung 1 (s. ab Seite 54) zeigt beispielhafte Inhalte der Trainingseinheiten der Leichtathleten.
Neben klassischem Unterricht werden Lernzeiten eingeplant, die dazu dienen, Wochenplanarbeit und Hausaufgaben in der Schule unter Aufsicht selbstständig zu erledigen. Somit wird gewährleistet, dass die Nachwuchssportler zu Hause sehr wenig durch Hausaufgaben belastet werden. Aufgrund des Frühtrainings und der Lernzeiten ist der Unterrichtsschluss an manchen Tagen – je nach Jahrgangsstufe – erst um 17:30 Uhr.

Sportinternat

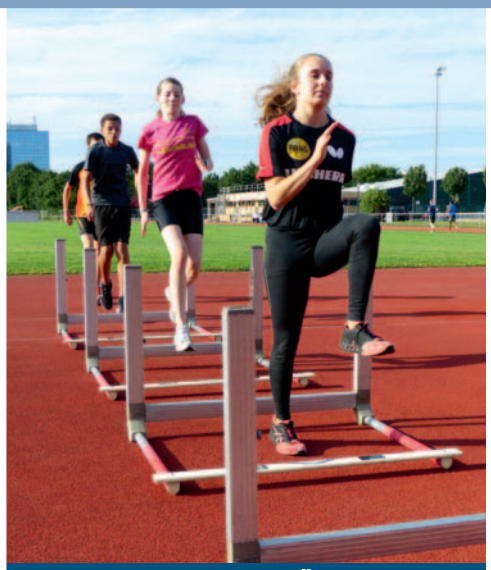
Das nahe gelegene Sportinternat bietet Platz für 48 Athleten vorwiegend aus den Schwerpunktsportarten des OSP Hessen. Im sogenannten „Haus der Athleten“ werden Kinder und Jugendliche ab

ABBILDUNG 1

Trainingsschwerpunkte der Leichtathletik-Einheiten an der Carl-von-Weinberg-Schule

disziplinspezifisches Training

Verletzungsprävention und Stabilisierung



koordinatives Üben

dem 14. Lebensjahr aufgenommen und betreut. Die Pädagogen vor Ort kümmern sich um die Betreuung im Internat, den Fahrdienst zur Schule und die Abstimmung mit der Schule und den Eltern. Die Athleten genießen Vollverpflegung in der Kantine des Landessportbundes Hessen. Alle Zimmer sind Einzelzimmer und ermöglichen so ein ungestörtes Zurückziehen und ausreichend Privatsphäre. Durch die Nähe zum OSP ist der Weg zwischen Sportinternat und Schule kurz. Die Athleten verlieren somit nur wenig Zeit durch Fahrt- und Transportwege.

Wer kann auf die Sportschule gehen?

Mehrperspektivische Talentsichtung

Die Bewerber für die Sportklassen der fünften Jahrgangsstufe werden im Rahmen einer sportlichen Sichtung (im November eines jeden Jahres) in den genannten Schwerpunktsportarten ausgewählt. Dabei wird das sportliche Talent der Bewerber und damit die Eignung zur Aufnahme in die schulische Nachwuchsleistungssportförderung anhand folgender fünf Merkmale geprüft:

1. **Leistung:** sportmotorische Dispositionen
2. **Trainierbarkeit:** motorische Lernfähigkeit und Entwicklungstempo
3. **Persönlichkeit:** Psychophysische Belastbarkeit und Charaktermerkmale – Leistungsbereitschaft, Antriebe und Wille sowie Interessen und Motive, die das Wollen hervorheben.
4. **Körper:** anthropometrische Voraussetzungen und Anlagen
5. **Entfaltungsmöglichkeiten:** soziales Umfeld

Auch Quereinsteiger durchlaufen einen mehrperspektivischen Sichtungsprozess, allerdings ohne zentralen Sichtungstermin.

Sichtung in der Leichtathletik

Die Kooperation mit dem OSP Hessen sowie dem Hessischen Leichtathletikverband und die wissenschaftliche Begleitung durch

INFO 2

Sportliche Erfolge der Frankfurter Eliteschule des Sports

Die Carl-von-Weinberg-Schule nimmt häufig an Schulwettkämpfen wie z. B. „Jugend trainiert für Olympia“ sehr erfolgreich teil. Teams der Eliteschule des Sports qualifizierten sich in den letzten Jahren immer wieder als Landessieger für das Bundesfinale und konnten auch dort mehrfach mit Siegen auf sich aufmerksam machen. Dass das Förderkonzept „passt“, kann sicherlich auch an den vielen Olympiateilnehmern festgemacht werden.

Zu den Ehemaligen der Carl-von-Weinberg-Schule zählen u. a. Betty Heidler (Hammerwurf; s. Bild), Gesa Felicitas Krause (3.000 Meter Hindernis), Carolin Schäfer (Siebenkampf), Katharina Heinig (Marathon), Diana Sujew (1.500 Meter) und Sara Gambetta (Kugelstoßen), um nur die Teilnehmer der letzten Olympischen Spiele in Rio zu nennen.

Die ehemalige Weltmeisterin (2007) Betty Heidler beim Training in Frankfurt (Sportanlage an der Hahnstraße).

Foto: Kenny Beele

Turnen

vielseitige Ausdauerschulung

spielerische Elemente

unterschiedliche Hochschulen und Universitäten hat zu folgendem „mehrperspektivischen Sichtungsverfahren“ für potenzielle Leichtathleten der Carl-von-Weinberg-Schule geführt. Alle Bewerber müssen vor der Aufnahme in eine der beiden Sportklassen einen zentralen Leichtathletiktest absolvieren. Dabei werden folgende Leistungen überprüft:

1. 30-Meter-Sprint (fliegend)
2. 30-Meter-Hindernissprint über verschiedene Hindernisse (Höhe und Abstände unterschiedlich)
3. 10-Meter-Frequenzsprint
4. Weitsprung aus drei Anlaufschritten
5. beidarmiger Überkopfwurf (Schlagwurf) mit Basketball
6. 7-Minuten-Lauf (wie beim Coopertest wird die zurückgelegte Laufstrecke gemessen)

Neben diesen objektiven Resultaten beobachten anwesende Landes- und Bundestrainer des Stützpunkts Frankfurt gemeinsam mit den Lehrertrainern die zahlreichen Bewerber und beurteilen – unabhängig von den gemessenen Leistungsergebnissen – das Bewegungsverhalten der jungen Sportler. Die Rangliste der sechs Testdisziplinen in Kombination mit dem „Trainerauge“ führt zu einer Auswahl an Sportlern, die für den weiteren dreimonatigen Sichtungsvorgang zu einem wöchentlich stattfindenden Sichtungstraining eingeladen werden. In diesem Zeitraum bestehen zahlreiche Beobachtungsmöglichkeiten, um die oben genannten Talentkriterien (z. B. die motorische Lernfähigkeit und das Entwicklungstempo) umfassend einzuschätzen. An einem abschließenden Sichtungstag (Anfang Februar) werden – neben sportlichen Qualitäten – zusätzlich das schulische und soziale Verhalten der interessierten Kinder überprüft. Letztlich achten die Verantwortlichen bei der Aufnahme neben der sportlichen Qualifikation auch auf diese wichtigen Schlüsselqualifikationen im Sinne der Sportförderung. Gleiches gilt bei der Aufnahme von Quereinsteigern in höheren Jahrgängen. In beiden Sportklassen gibt es besondere Fördermöglichkeiten und sie fügen sich nahtlos in eine gut funktionierende Schulgemeinde ein.

Talentförderung

Die schulisch angebotenen Trainingsmaßnahmen (dreimal vormittags und bis zu viermal nachmittags) werden in der Regel durch die Lehrertrainer sowie durch Landes- und Bundestrainer geleitet. Die alters- und entwicklungsgemäßen Trainings- und Ausbildungsinhalte orientieren sich dabei an den bestehenden Rahmentrainingsplänen des DLV und werden vor allem in Ergänzung zum Heim- und Kadertraining angeboten.

Dies bedeutet, dass beispielsweise in den Vorbereitungsphasen innerhalb der Jahresperiodisierung in allen Disziplinbereichen verstärkt allgemeine Koordinations- und Kräftigungsübungen, systematische Spielausbildung (Fuß-, Hand- und Basketball), grundlegende Turn- und Schwimmausbildung sowie Wassertraining inhaltliche Schwerpunkte darstellen (s. Abb. 1). Weitere Informationen über die Frankfurter Eliteschule des Sports finden Sie unter: www.carl-von-weinberg-schule.de

So trainieren die Leichtathleten der Sportschule

Wer auf Youtube nach „Leichtathletiktraining an der Eliteschule des Sports Frankfurt am Main“ sucht, findet dort 24 Videos, die Übungsinhalte der Sportschüler zeigen (z. B. Aufwärmen und Kräftigen mit der Langbank oder Partnerakrobatik als Krafttraining). Smartphone-Nutzer können folgenden Code scannen:

PROBELAUF*

*Jetzt **leichtathletiktraining** über drei Ausgaben testen!

0251/23005-16

abo@philippka.de

philippka.de