

Pädagogik der Leichtathletik



Ein langer Weg zum Top-Athleten
Was muss mein Athlet lernen?

Welche Entwicklungen sind nötig?



Permanenter Prozess

Permanente Entwicklung der Trainingsinhalte und Traineraufgaben

- Worauf muss ich als Leichtathletik-Trainer besonders achten?

→ Verschiebt sich durch eigene Erfahrung

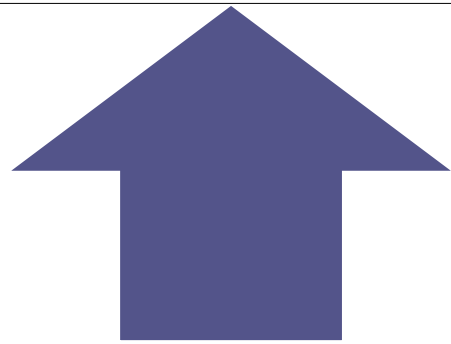
→ Verschiebt sich durch veränderte Umwelt

→ Es ist (leider) nicht nur Technik und Trainingslehre

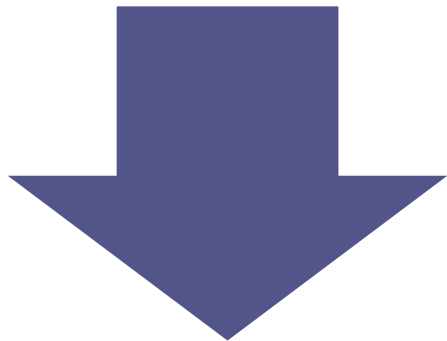
Analyse „Ziel und Bedingungen“



Fazit:
Spagat!



Ziel



Bedingungen



Kinderleicht-
athletik

?

Erwachsenen-
LA

Ziel ?

Ziel ?

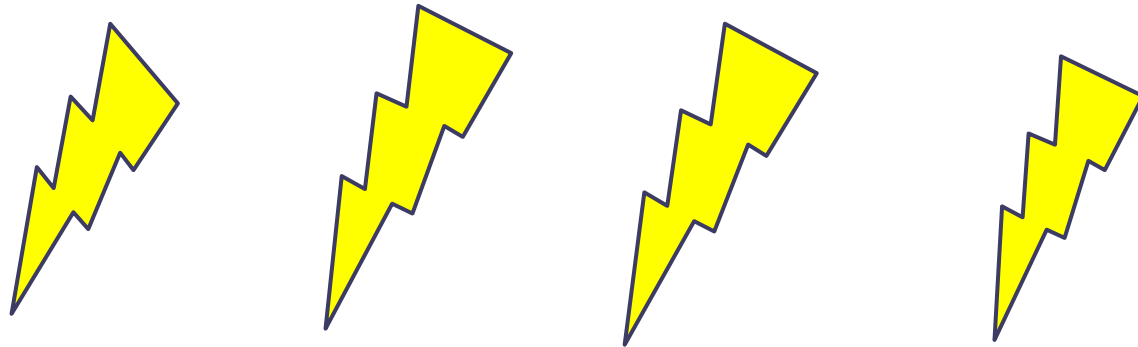
Prozess: Ziel !

Zielsetzung

- Kinder und Jugendliche für Leichtathletik begeistern
- Eine starke Trainingsgruppe bekommen und halten
- Talente finden
- Talente und weitere Athleten langfristig aufbauen
 - Regionale Erfolge
 - Nationale Erfolge
 - Internationale Erfolge
- Es ist schwieriger, da viele andere Nationen mit großen Ressourcen wie z.B. China erfolgreicher werden.
- Eigene Zufriedenheit (Aufwand \leftrightarrow Erfolg)



Bedingungen



Gesellschaft

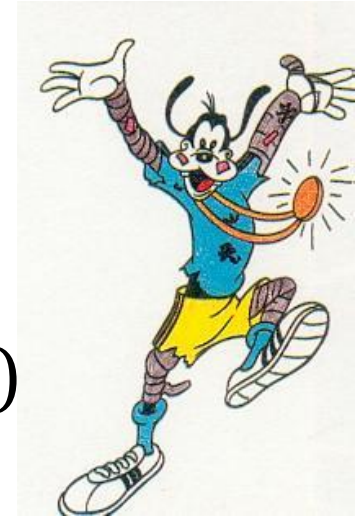
Bedingungen 1

- Weniger Kinder in Deutschland
- Weniger Fitness und Bewegungserfahrung (PC,..)
- Deutschland: Veränderungen in der Schule
 - Nachmittagsunterricht (Verlassen Verein oder sind müde)
 - Verkürzung der Schulbesuchszeit (13 auf 12 Jahre)
 - Noten- und Zeit-Druck
- Erhöhte Lebensansprüche der Schüler: Freizeitjob neben der Schule
- Immer mehr Sportarten und Freizeitangebote
- Konsumeinstellung (Erleben, ohne Anstrengung)
 - Konsumsupermarkt
- Weniger Leichtathletik im Schulsport
- Hartes Marketing anderer Sportarten (Fußball)



Bedingungen 2

- „Anstrengung“ und „Disziplin“ sind out (wenn man kein Geld dafür bekommt)
- Schlechte Ausbildung der Lehrer
- „Du bist immer die Nr.1“- Mentalität
 - Es gibt keine „zweiten Platz“, du bist immer der Beste
- Kinder haben einen Terminplan wie kleine Manager
- Weniger Helfer im Sportverein



Fazit :Bedingungen verändern sich

Zeitraum der letzten 10 Jahre kann man
resümieren

- Es wird schwerer !
- Somit verändern sich auch die Anforderungen
an den TRAINER!

Trainer

- Hohe Anforderungen an Trainer
- Ursprünglich : Vermittler von Technik, Athletik, Wissen
 - (evtl. jetzt noch Trainer im Spitzensport)
- Und was muss heute ein Trainer für Kinder, Schüler und Jugendliche können?



Vorgehen

- Was ist überhaupt Leichtathletik?
 - Was sind die Besonderheiten dieser Sportart?
- Wo liegen die Schwierigkeiten dieser Sportart?
- Wie muss unter den neuen Bedingungen diese Sportart unterrichtet werden?
 - Welche Kompetenzen braucht ein Leichtathlet?
- (Veränderungen Wettkampfsystem?)

Merkmale der Leichtathletik

- ✘ Vielfalt (Weit, Hoch, Ball, Speer, Diskus, Stab, 100m, Hürde, Kugel, Hindernis, Staffel,...) (Jeder findet eine Disziplin!)
- ✘ Sich miteinander messen
- ✘ Sich verbessern, **EIGENVERANTWORTLICHKEIT**
- ✘ Kondition, insbesondere Schnelligkeit
- ✘ Ästhetik der Bewegung
- ✘ Zieltechniken (Hochleistungssport)
- ✘ Es gibt nichts zu verstecken, direkte Rückmeldung
- ✘ Klare Regeln



Leichtathletik ist Charakterschulung

Schwierigkeiten der Sportart

- Direkter Vergleich
- Eigenverantwortlichkeit
- Konstanz im Training
- Direkte Rückmeldung
- Schlechte Kondition ist im Gegensatz zu anderen Sportarten viel schwerwiegender.

Welche Entwicklungen sind nötig?



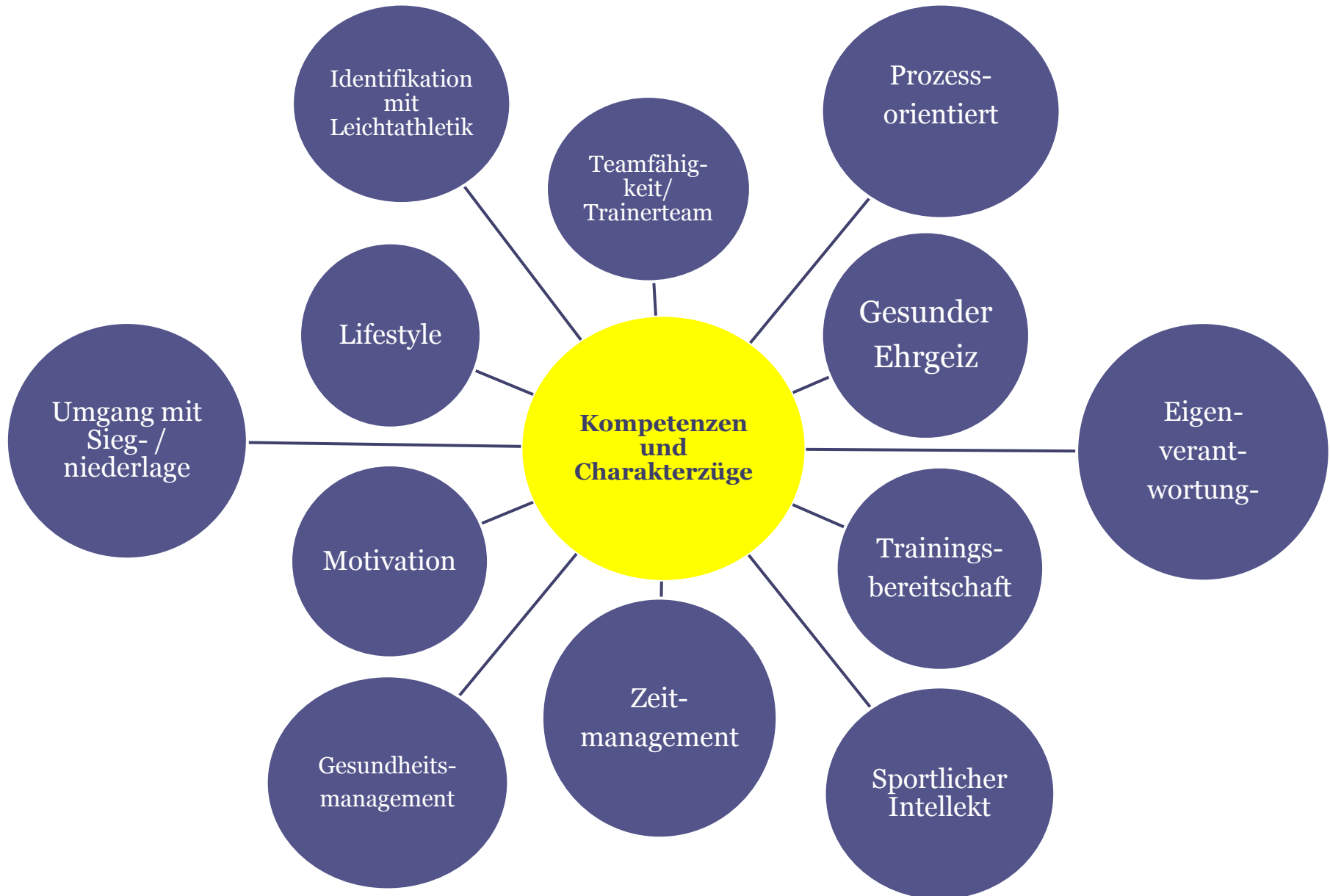
Trainingslehre, Athletik, Technik

Team

Charakterzüge und Kompetenzen !

Kompetenzen und Charakterzüge

- Was muss ein Leichtathlet an Kompetenzen und Charakterzügen erwerben und mitbringen?



Beispiel „Prozessorientiert“ im Schüleralter

- „Sei besser als vorher“, „du bist dein größter Gegner“ als Grundprinzip
- Aufweisen an anderen erfolgreichen Athleten
- Hervorhebung durch Trainer /Medien
 - Beim WK muss man also Bestleistungen kennen
 - Abkoppeln von Platzierung („egal“)
- Vor Wettkampf Zielsetzung (Leistung, nicht Platzierung)
- Benotung des Fortschritts in der Schule
- Die persönliche Bestleistung dokumentieren
- Es kann nicht jeder Erster werden
- Video-/ Fotoaufnahmen für Technikmerkmale

Fragestellungen

- Kann ich alle diese Kompetenzen schulen?
- Wie kann ich gezielt einzelne Kompetenzen schulen?
- Wie gehe ich mit Wettkämpfen um? Wie gestalte ich Wettkämpfe ? (ändere ich für Kinder das System?)
- Was ist ein Leichtathletik-Talent? Wie gehe ich mit ihm um?
- Wie schaffe ich die Steigerung von 1 auf x Einheiten?
- Wie weit beteilige ich die Athleten kognitiv? Wann?
- Wie binde ich die Jugendlichen langfristig?

Fazit

- In der langfristigen Trainingsplanung **muss** die Entwicklung der Kompetenzen beachtet werden.
→ Bei jedem Athleten einzeln
- Training, Fahrten zu Wettkämpfen, Trainingslager und andere Rahmenveranstaltungen müssen hierzu genutzt werden.
- Das beste Training nützt nichts, wenn die Athleten kognitiv nicht mitwachsen und so an ihre Grenzen (zeitlich, Lifestyle,...) treffen.
- Kompetenzen kann man genauso schulen wie Technik.

Die Stärken und die Einfachheit der Sportart Leichtathletik müssen zur Kompetenzschulung genutzt werden.

