

Leichtathletik:

Eine Gebrauchsanweisung speziell für die Eltern von Neueinsteigern

Was Eltern über die Leichtathletik wissen sollten!

Autor:
Wilfried F. W. Oppermann

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen weitgehend verzichtet und das generische Maskulinum verwendet.

Impressum:

ISBN: 978-3-7431-809-49

Autor / Herausgeber: Wilfried F. W. Oppermann

Umschlag: Monika Mahnke | MIKAADO Grafikdesign | www.monika-mahnke.de

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

© 2023 Wilfried F. W. Oppermann

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigungen jeglicher Art sowie Einspeicherung in elektronische Systeme nicht gestattet.

Fotohinweis:

Die Fotos auf dem Umschlag stammen von Dieter Schrader, Thomas Jensen und André Tonecker und sind urheberrechtlich geschützt.

Bilderquelle:

Kostenlose Icons von Freepik-Flaticon: www.flaticon.com.

Vorwort

Es gibt eine ganze Reihe von Veröffentlichungen, die sich mit Leichtathletik beschäftigen.

Diesen meist sehr guten Werken soll hier auch gar keine Konkurrenz gemacht werden.

Mit dieser „Gebrauchsanweisung“ werden vorrangig die Eltern der jungen Aktiven angesprochen, damit sie - sofern sie nicht früher einmal selbst Leichtathleten waren - die Welt der Leichtathletik besser verstehen.

In diesem Buch werden weder die Techniken der einzelnen Disziplinen beschrieben, noch wird etwas zur Trainingsmethodik oder zu Trainingsinhalten gesagt. Hier wird nur beschrieben, wie Training und Wettkampf in der Leichtathletik und die Leichtathletik überhaupt funktionieren und

warum gerade die Eltern der jungen Aktiven so wichtig für diesen Sport sind und wie Eltern wesentlich zum Erfolg ihrer Kinder beitragen können.

Leichtathletik ist ein wunderbarer Sport, der leider immer weniger Beachtung findet. Das hat viele Gründe, die sehr vielschichtig sind. Vielleicht trägt dieses Büchlein dazu bei, dass sich wieder mehr Eltern von Neueinsteigern mit dieser Sportart auseinandersetzen und sich dann auch engagieren, in welcher Art auch immer. Gerade die Leichtathletik kann zu vielen wunderbaren Erlebnissen führen, nicht nur für die Kinder und Jugendlichen, sondern auch für Erwachsene. Die, die schon dabei sind, werden mir da durchaus recht geben. Und nicht nur das - Eltern können ihren Kindern bei ihren Bestrebungen, in Wettkämpfen zu glänzen, ganz nah sein.

Winsen, Februar 2023

Wilfried F. W. Oppermann

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	5
Gebrauchsanweisung? Warum?	7
Der Einstieg in den Sport	9
Warum nun gerade Leichtathletik?	10
Leichtathletik ist ...	12
Die Komfortzone	14
Organisation der Leichtathletik im Verein	15
Die Leichtathletikabteilung	16
Kinderleichtathletik	18
Grundlagentraining	20
Training - Wie oft?	21
Das Leichtathletikjahr	23
Wettkämpfe	25
Wettkämpfe - Das Angebot	26
Ablauf von Wettkämpfen	27
Wettkampfausrüstung	29
Altersklassen	30
Terminpläne und LADV	31
Das Talent	32
Der Trainer	34
Kampfrichter	35
Funktionäre	37
Die Finanzen	39
Schlusswort	40

Gebrauchsanweisung?

Warum?

Sind Sie schon einmal über die Hürden gelaufen? Hatten Sie schon einmal einen Stab in der Hand? Haben Sie schon einmal den Diskus geworfen?

Zugegeben, es ist schon schwierig, es einigermaßen vernünftig hinzubekommen! Aber die gute Nachricht: Die Kinder können es lernen! Sehr wahrscheinlich sind die Leistungen dann nicht gleich so, dass man damit Deutscher Meister werden kann, aber es ist ein unbeschreibliches Gefühl, zu sehen, wie die Sprösslinge beim Stabhochspringen schon höher fliegen können als der Carport hoch ist. Oder wenn der Diskus ohne zu flattern wie ein UFO durch die Lüfte saust. Verfolgen Sie einmal die Aufregung bei Staffelläufen, die Anspannung der Aktiven beim Wechsel. Da fließt Adrenalin pur. Oder wenn in fast schon aussichtsloser Position liegend ein Läufer wie entfesselt aufholt und schließlich noch gewinnt. Da läuft es einem eiskalt den Rücken herunter. Das sind alles Momente, die man nicht missen möchte.

Leichtathletik ist HÖHER, SCHNELLER, WEITER. Es ist ein Individualsport und grundsätzlich kein Mannschaftssport.

Leichtathletik hat sich seit Jahrzehnten kaum verändert und wird allgemein als langweilig betrachtet. Leichtathletik hat nicht mehr die Anziehungskraft wie vor Jahrzehnten.

Auch die Mitgliederzahlen und damit auch die sportlichen Leistungen nehmen ständig ab.

In Wirklichkeit ist die Leichtathletik mit der Vielzahl von Disziplinen aber extrem vielfältig und alles andere als langweilig. Und Leichtathletik ist für ALLE da - vom Schüler bis zum Senior und vom Freizeitsportler bis zum Spitzensportler. Da ist für jeden etwas dabei.

**Leichtathletik ist aber auch leistungsbezogen (HÖHER, SCHNEL-
LER, WEITER), etwas mit dem sich unsere heutige Gesellschaft
nicht mehr so gern identifiziert. Wir möchten gern, dass alle Ers-
ter werden und niemand Letzter wird.**

Im Ergebnis ist es so, dass viele mit der Leichtathletik fremdeln, weil sie vielleicht nicht mehr modern ist. Vielleicht ist sie auch zu individuell. Es werden immer mehr, die gar nicht mehr wissen, was Leichtathletik überhaupt ist. Manche möchten sich auch keinen Wettkämpfen stellen, vielleicht weil sie Angst vor einer Niederlage haben.

**Bei einem Wettkampf kann man nicht verlieren! Entweder man
gewinnt, oder man lernt dazu!**

So sehen es die meisten Trainer und vermitteln es den jungen Athleten auch so. Eine Niederlage ist keine Niederlage, sondern die Chance, sich zu verbessern.

Die Leichtathletik befindet sich in Deutschland in einer kaum aufzuhaltenden Abwärtsspirale. Schauen wir nur einmal auf die internationalen Erfolge unserer Leichtathleten: Es werden kontinuierlich weniger Medaillen gewonnen.

**Es muss das Ziel sein, Kinder für die Leichtathletik zu gewinnen
und auch Eltern zu überzeugen, dass sich ein Engagement in der
Leichtathletik lohnt.**

**Und genau da setzt dieses Büchlein an:
Eltern zu gewinnen, die bereit sind, etwas für die Leichtathletik
im Verein zu tun und dabei GLEICHZEITIG ihre Kinder, auf wel-
cher Art auch immer, zu unterstützen.**

Der Einstieg in den Sport

Im Allgemeinen ist es so, dass Eltern ihre Sprösslinge in den ersten Lebensjahren zum Kinderturnen schicken. Gerade beim Kinderturnen lernen die Kinder viele koordinative Dinge, wie zum Beispiel einen Purzelbaum zu schlagen. Auf spielerische Weise werden Fertigkeiten geübt wie Balancieren und alle möglichen Formen der Körperbeherrschung.

Ist das Kinderturnen abgeschlossen, gehen Kinder oft direkt in die entsprechenden Sportarten. Ausschlaggebend dafür ist auch die Orientierung der Eltern. Haben die Eltern früher einmal Handball gespielt, wird das Kind meist auch in der Handballabteilung angemeldet. Waren die Eltern Leichtathleten, ...

Natürlich sollte man die Kinder frei wählen lassen. Man kann beobachten, dass Kinder viele Sportarten ausprobieren. Und das ist auch gut so. Mal ist es Hockey, mal Turnen, mal Handball, mal Fußball ... manchmal sogar Leichtathletik. Man sollte nur darauf achten, dass die Kinder nicht kontinuierlich alle 2 bis 3 Monate die Sportart wechseln. Sie sollten es schon etwas länger in den Sportarten aushalten.

Es ist nun einmal so, dass Leichtathletik nicht für jedes Kind optimal ist. Wäre ja auch langweilig, dann gäbe es ja keine anderen Sportarten mehr. Es gibt Kinder, die sich ausschließlich über den Mannschaftssport definieren. Eine Einzelsportart hat da keine Chance. Es gibt auch kulturspezifische Ausrichtungen. In bestimmten ethnischen Gruppen werden Kinder nicht zur Leichtathletik geschickt, weil es einfach nicht zu deren Kulturkreis gehört.

Warum nun gerade Leichtathletik?

Die folgenden Zeilen sind vielleicht etwas provozierend, insbesondere für Eltern, die stark davon überzeugt sind, dass sich ihre Kinder nicht dem Stress eines Wettkampfes aussetzen und ausschließlich Spaß haben sollen.

Leichtathletik ist aber HÖHER, SCHNELLER, WEITER. Da geht es immer um Leistung, auch wenn das bei den Jüngsten sehr unerschwinglich vermittelt wird.

Leichtathletik ist ein Individualsport. Aber wollen wir unsere Kinder nicht eher zur Teamfähigkeit erziehen? Tja, das wird heute landläufig so gefordert und gefördert. Und diese Erziehung beginnt spätestens im Kindergarten.

Dann sind doch Individualsportarten wie Turnen, Schwimmen, Leichtathletik etc. gar nicht mehr erstrebenswert, oder? Da geht es doch nur um Leistung. Da können doch Wettkämpfe zu furchtbaren Erlebnissen werden, wenn man versagt bzw. verliert. Gewinnen kann ja auch immer nur einer, und es gibt immer einen, der Letzter wird.

Wenn man den Teamgeist und das Miteinander und nicht das Gegenüber frühzeitig fördert, ist das ohne Zweifel richtig. Den Individualismus aber aufzugeben und ihn in die böse Ecke stellen, kann aber nicht erstrebenswert sein. Unsere Gesellschaft braucht keine Ja-Sager und maingestreamten Bürger. Wir benötigen eine gesunde Mischung aus Teamfähigkeit und Individualismus.

Kinder, ganz im Gegensatz zu unserem Erwachsenenendenken, möchten meist eine nachvollziehbare Bewertung ihres Tuns erhalten. Die Worte „Alles gut!“, „Cool“ oder viele Smileys zu erhalten, ist für viele keine ausreichende Würdigung ihrer Leistung. Sie wollen wissen, wo sie im Vergleich zu anderen Kindern stehen. Das bietet die Leichtathletik! Es geht dabei immer um höher, weiter, schneller!

Solche selbstbewussten und leistungsbereiten Kinder finden wir schließlich in Individualsportarten wieder. Hier können sie gewinnen - natürlich auch verlieren. Verlieren heißt für diese Kinder aber Ansporn und nicht Aufgabe.

Diese Kinder wollen Leistung zeigen. Spielen wollen sie natürlich auch, aber der Ansatz „Ich trete an (Spiel oder Wettkampf), um zu gewinnen!“, bleibt.

In der Leichtathletik findet man überwiegend Kinder, die die allgemeine Schulbildung mit dem Abitur abschließen werden. Natürlich sind alle Kinder in der Leichtathletik willkommen, es ist aber so, dass eher bildungsferne Kinder nicht nur in der Schule, sondern auch anderweitig über wenig Ehrgeiz zur Erbringung von individuellen Leistungen verfügen. Spaß ja! Aber bitte ohne besondere Anstrengung.

Wird in einer Leichtathletikgruppe nicht ausschließlich Bespaßung angeboten, sondern AUSGEBILDET, finden wir einen bestimmten Typ Kind/Athlet: Intelligent! Interessiert! Leistungsbereit! Wettkampfbereit! Neugierig auf das, was kommt!

Die Kinder, die sich bewusst in einer solchen Gruppe aufhalten, sind im Ergebnis zufrieden - genauso zufrieden wie dann auch ihre Eltern.

Durchaus Argumente, Kinder zur Leichtathletik zu schicken.

Leichtathletik ist ...

Laufen, Werfen und Springen. Mit anderen Worten: Leichtathletik bietet eine enorme Vielfalt an Disziplinen, vielleicht ist es sogar die vielfältigste Sportart überhaupt. Da ist eigentlich für jeden etwas dabei.

Leichtathletik ist aber auch „schneller, weiter, höher“. In der Leichtathletik werden Leistungen dargestellt. Ganz brutal dokumentiert die Stoppuhr oder das Maßband, ob der Wettkämpfer eine gute oder eine weniger gute Leistung erbracht hat.

Man kann Erster werden, man kann aber auch Letzter werden. Es gibt immer einen Gewinner und immer einen Verlierer.

Das steht scheinbar im Gegensatz zu unseren heute in Deutschland üblichen Erziehungsmethoden, bei der es immer nur Sieger und keine Verlierer gibt. Wettkämpfe in der Leichtathletik können da schon brutal sein, gerade zu Beginn. Aber es gibt immer noch Kinder, die sich dieser Herausforderung stellen und gewinnen wollen und die auch mit Niederlagen umgehen können oder es eben lernen.

Leichtathletik ist eine Individualsportart. Man kann sich nicht „verstecken“, wie es in Mannschaftssportarten möglich ist.

Es gibt aber auch die Kinderleichtathletik mit ihren unspezifischen Disziplinen. Auch in der Kinderleichtathletik wird das Prinzip „schneller, weiter, höher“ beibehalten, allerdings werden nur Mannschaftsergebnisse dargestellt. Ein individueller Sieg ist nicht vorgesehen, genauso wenig wie ein individueller letzter Platz. Für Kinder, die sich nur bewegen und Spaß haben möchten, ideal.

Für die anderen eher leistungsgeprägten Kinder bieten sich die standardisierten Wettkämpfe.

Leichtathletik ist für alle!

In der Leichtathletik können Kinder viele Dinge lernen, die für das spätere Leben wichtig sind:

- Zuverlässigkeit
- Pünktlichkeit
- Durchsetzungsvermögen
- Fleiß
- Selbstvertrauen
- Hartnäckigkeit

Das sind nur einige der Charaktereigenschaften, die durch die Leichtathletik gefördert werden.

Es ist ein tolles Gefühl, mit jedem Wettkampf besser zu werden, auch wenn man nicht Erster wird. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, einmal auf dem Siegerpodest zu stehen. All das sind Dinge, die das Selbstvertrauen verbessern und auch dabei helfen, die Schule optimaler zu meistern. Die Erfahrung zeigt, dass junge erfolgreiche Leichtathleten eigentlich nie Schwierigkeiten in der Schule haben und die doppelte Belastung Schule und Sport sehr gut bewältigen können. Beobachtungen haben auch gezeigt, dass ein „Absturz“ in der Schule mit einem „Absturz“ in der Leichtathletik einhergeht.

Ein erfolgreicher Leichtathlet benötigt keine ständigen Hinweise, dass er oder sie sich intensiver um die Schule kümmern muss. Das ist zumindest in der Leichtathletik so. Das hat etwas mit Fleiß und Hingabe zu tun. Also ein deutlicher Pluspunkt für die Leichtathletik.

Der allgemeine Erfolg in der Schule und der Erfolg (und Spaß) in der Leichtathletik gehen einher!

Mir fallen weder spontan noch bei längerem Nachdenken Dinge ein, die gegen die Leichtathletik sprechen könnten. Leichtathletik kann für die Entwicklung eines jungen Menschen sehr positive Akzente setzen.

Die Komfortzone

Wir haben ein Dach über dem Kopf. Unsere Wohnungen sind geheizt. Der Kühlschrank ist immer voll. Wenn es uns mal nicht so gut geht, können wir problemlos einen Arzt aufsuchen. Wir leben nicht in einem Kriegsgebiet. Wir können uns so ziemlich gefahrlos und ungezwungen bewegen, ohne überfallen oder verhaftet zu werden. Urlaub in fernen Ländern ist schon fast Standard. Für irgendetwas anstrengen? Wozu? Wir haben doch schon alles. Wir führen ein "vollkaskoversichertes" Leben, meist im Überfluss. Wir leben in einer riesigen Komfortzone. Warum sollte man daran etwas ändern? Warum sollte man Leistung bringen? Ja, warum sollte man sich bemühen, sportliche Leistungen zu erbringen?

Argumente, Sport oder gar Leistungssport zu betreiben, die auch Nicht-sportler verstehen, gibt es kaum. Es gibt ja auch keine Garantie, dass man durch seine Bemühungen Deutscher Meister oder Olympiasieger wird und damit dann das große Geld verdient. Also was ist es, was uns antreibt? Vielleicht der Wunsch, die persönliche Leistung zu verbessern, einmal auf dem Podest zu stehen, einmal in der Zeitung erwähnt zu werden. Mit Bild. Vielleicht sogar auf der Titelseite.

Das Problem, das sich stellt, ist, dass man seine Komfortzone dazu verlassen muss. Mal eben kein Netflix, sondern Training. Mal eben nicht mit dem Smartphone spielen, sondern Training. Mal eben nicht herumhängen, sondern Training. Und beim Training nicht nur herumstehen und krampfhaft jede Art von Schweißbildung unterdrücken! Und auch mal schneller laufen, bis man völlig außer Atem ist. Nur mit "raus aus der Komfortzone" kann man seine Leistung verbessern. Und dann, wenn man die Erfolge sieht, macht es dann wieder Spaß.

Klingt alles irgendwie logisch, oder? Doch viele Kinder und Jugendliche möchten die Komfortzone nicht verlassen. Anstrengung mal eher nicht.

Sport, insbesondere Wettkampfsport, macht junge Athleten zu etwas Besonderem. Sie lernen, dass Anstrengung mit Erfolg belohnt wird. Wer nur chillt - so heißt das heute ja wohl - und einfach nur faul herumhängt, wird das nie wirklich erfahren.