

**Dieter Augustin / Winfried Joch**

Redaktion

# Jugendleichtathletik

Arbeitsbericht des  
Internationalen DLV-Fortbildungskongresses  
„**Jugendleichtathletik**“  
vom 4. bis 6. Dezember 1987  
am Fachbereich der Universität Mainz  
in Zusammenarbeit mit dem  
Bundesinstitut für Sportwissenschaft in Köln



Schors-Verlag Niedernhausen/Taunus 1988

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort des DLV-Lehrwartes Prof. Dr. Winfried Joch	11
Vorbemerkungen der Redaktion	13

## GRUNDSATZREFERATE

Leitung: <i>Prof. Dr. Herbert Hopf</i>	15
<i>Bernhard Schäfers</i> Jugend heute	16
<i>Günter Becker</i> Leichtathletik-Jugend heute	21

## THEMENBEREICH 1

Leichtathletik attraktiver machen – Teil 1: Athlet – Trainer – Verein Leitung: <i>Rüdiger Nickel</i>	27
<i>Volker Rittner</i> Aktive, Übungsleiter, Trainer – Zum sozialen Wandel von Betreuungsleistungen im organisierten Sport	28 X
<i>Jürgen Mallow</i> Unterschiedliche Zuständigkeiten des Trainers gegenüber dem Athleten bei wechselndem Leistungsvermögen	31
<i>Hans-Gerhard Sack</i> Anwendung des Konzepts des Assessment-Centers auf die Personalauswahl und -entwicklung von Trainern und Übungsleitern im Deutschen Leichtathletik-Verband	38
<i>Holger Kranz</i> Darstellung des Modells Gelnhausen	49

## THEMENBEREICH 1

Leichtathletik attraktiver machen – Teil 2: Schulsport Leitung: <i>Prof. Hermann Salomon</i>	51
<i>Ulrich Schütte</i> Leichtathletik in der Schule: Überlegungen – Trends – Literatur	52
<i>Wolfgang Söll/Ute Kern</i> Hat die Leichtathletik in der Schule noch eine Chance?	62
<i>Werner Gosewinkel</i> Vielfalt und Übungsformen des Laufens im Rahmen des Schulsportunterrichtes	69
<i>Wilhelm Brodbeck</i> Drehwurfschulung mit dem Gymnastikreifen	73

<i>Gertrud Übbing</i> Projekt Zehnkampf in der Schule – Bericht über Planung und Durchführung des Projekts „Zehnkampf unter erleichterten Bedingungen“ im Rahmen einer Projektwoche	75
<i>Hermann Salomon</i> Leichtathletik in den Schulen von Rheinland-Pfalz – Vom Lehrplan zum Schulplan –	83
<i>Heiner Liewald</i> Der Stellenwert der Leichtathletik im Sportunterricht der Gymnasien unter Berücksichtigung von Wettkämpfen	92

## THEMENBEREICH 1

Leichtathletik attraktiver machen – Teil 3: Wettkämpfe – Normen – Neue Wege Leitung: <i>Dietrich Kayser, Prof. Willi Petter</i>	99
<i>Willi Petter</i> Leichtathletik attraktiver machen – ein Versuch theoretischer Vorüberlegungen	100
<i>Dietrich Kayser</i> Leichtathletik attraktiver machen durch neue Leistungsanreize, mehr Transparenz und bessere Visualisierung bei Wettkämpfen	108
<i>Dieter Massin</i> Attraktive Jugendleichtathletik-Veranstaltungen: Erfahrungen mit der „Mammutiade“	111
<i>Wilhelm Brodbeck/Peter Wastl</i> unter Mitarbeit von <i>Walburga Beines, Sabine Braun und Thomas Hörter</i> Vorschläge für attraktive und variantenreiche Wettkampfformen in der Leichtathletik: Springparcours und Leichtathletik-Biathlonstaffel	122
<i>Rolf W. Krempel</i> Neue Wege, vertiefte Selbsterfahrung, neue Attraktivität?	127

## THEMENBEREICH 2

Rahmentrainingspläne – Teil 1: Grundlagentraining Leitung: <i>Wolfram Ruth</i>	135
<i>Ulrich Becker</i> Die zentrale Rolle des Rahmentrainingsplanes „Grundlagentraining“ in der Ausbildung des jugendlichen Leichtathleten	136
<i>Klaus Oltmanns</i> Die Umsetzung des Rahmentrainingsplanes in die Praxis: Exemplarische Darstellung des Schwerpunktes „Werfen“	145

<i>Detlef Klaar</i>	
Erfahrungen mit dem Rahmentrainingsplan in der Übungsleiterausbildung	154
<b>THEMENBEREICH 2</b>	
Rahmentrainingspläne – Teil 2: Aufbautraining	
Leitung: <i>Wolfram Ruth</i>	157
<i>Herbert Czingon</i>	
Gemeinsame Ziele und Strukturen des Rahmentrainingsplanes „Aufbautraining“	158
<i>Hannelore Keydel</i>	
Vorstellung des RTP-Sprint	163
<i>Henning von Papen</i>	
Der Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining im Block „Lauf“	169
<i>Herbert Czingon</i>	
Der Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining: Sprung	177
<i>Eva Wilms</i>	
Rahmentrainingsplan „Wurf“	180
<i>Wolfgang Bergmann</i>	
Rahmentrainingsplan „Mehrkampf“	187
<b>THEMENBEREICH 3</b>	
D- und C-Kader: Erfassung – Betreuung – Förderung	
Leitung: <i>Wolfram Ruth</i>	191
<i>Frank Hensel</i>	
Erfassung – Betreuung – Förderung dargestellt am Beispiel des Berliner Leichtathletik-Verbandes	192
<i>Heinz-Dieter Antretter</i>	
Athletenförderung am Beispiel des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen e.V.	196
<i>Peter Holz</i>	
Die Förderung der Nachwuchskader am Beispiel des LV Württemberg	200
<i>Ulrich Becker/Hubert Funke</i>	
D-Kader-Förderung in der Leichtathletik Ergebnisse einer Befragung von D-Kader-Trainern	216
<i>Hannelore Keydel</i>	
Die Förderung der Nachwuchskader im DLV	227
<b>THEMENBEREICH 4</b>	
Trainingsmethodik – Teil 1: Trainingsmethodik I	
Leitung: <i>Prof. Heinz Oberbeck</i>	233
<i>Karen und Alfons Sonneck</i>	
Hammerwerfen für Mädchen und Frauen	234

<i>Gereon Eyting</i>	
Dreisprung für Mädchen	244
<i>Martin Hillebrecht</i>	
Methodik des Stabhochsprungs für Frauen	247

#### THEMENBEREICH 4

Trainingsmethodik – Teil 2: Trainingsmethodik 2	
Leitung: <i>Prof. Dr. Dieter Augustin</i>	253
<i>Rudolf Peukert / Gerd Schröter</i>	
Koordinative Ausbildung – wichtiger Bestandteil des leichtathletischen Nachwuchstrainings in der DDR	254
<i>Karl-Peter Knebel</i>	
Trainingsmethodische Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat im Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen	264
<i>Lyle Sanderson</i>	
Das Training von Ben Johnson	276
<i>Heinz Oberbeck</i>	
Mentales Training jugendlicher Leichtathleten	277
<i>Thomas Kurschilgen</i>	
Kurzdarstellung des Modellversuchs „Stabhochsprung Wattenscheid“	282

#### THEMENBEREICH 5

Psychologische Fragestellungen in Training und Wettkampf	
Leitung: <i>Heinrich Langenkamp</i>	291
<i>Heinrich Langenkamp</i>	
Zu Fragen der Vermittlung psychologischer Inhalte, Erkenntnisse und Erfahrungen	292
<i>Matthias Schmole</i>	
Das psychologische Potential des jugendlichen Leichtathleten – Eine Untersuchung mit Hilfe eines projektiven Verfahrens (PTS)	298
<i>Erwin Hahn</i>	
Streßbelastung im Training bei Jugendlichen	309
<i>Karsten G. Jung</i>	
Individuelles Leistungsstreben und soziale Bezugsnormen bei jugendlichen Leichtathleten	319
<i>Adolf Beier / Manfred Müller / Johannes Wunderlich</i>	
Einige Überlegungen zur Bedeutung des sportspezifischen Leistungsmotivs – untersucht im Rahmen einer Talentförderungsmaßnahme	327

## THEMENBEREICH 6

Internationale Jugendleichtathletik

Leitung: *Prof. Dr. Norbert Müller*

337

*Frédéric Aubert*

Die Gestaltung des Hürdentrainings im Jugendalter

338

*Ortwin Scheible*

Das Mittelstrecken-Training talentierter Nachwuchsläuferinnen

343

*Lyle Sanderson*

Die systematische Entwicklung des Talents im Siebenkampf

354

*Hansruedi Kunz*

Zehnkampftraining bei talentierten Jugendlichen

362

*Hans Bodo Merckwirth*

Nachwuchsentwicklung im Sprung

(verdeutlicht am Beispiel des Weitsprungs der Männer)

367

*Walter Abmayr/Sarah Walubengo*

Jugendleichtathletik in Kenia

374

## THEMENBEREICH 7

Belastung des Bewegungsapparates

Leitung: *Prof. Eberhard Müller*

383

*Peter Stehle/Alfred Söhngen/Ekkehardt Hille*

Die Differentialdiagnose des Fersenschmerzes beim jugendlichen Läufer

384

*Klaus Jung*

Belastungsprobleme am sogenannten passiven Bewegungsapparat bei jugendlichen Langstreckenläufern

391

*Winfried Banzer/Ulrich Wendland*

Primäre, sekundäre, tertiäre Prävention – ein Modell zur Prophylaxe von Fehlbelastungsfolgen und Funktionsstörungen am Bewegungsapparat

400

*Karl-Peter Knebel*

Muskeldehnung aus trainingsmethodischer Sicht – Sinn und Unsinn des Stretchings

407

*Hans-Martin Sommer/Charlotte von Rohrscheidt/Donaldo Arza*

Leistungssteigerung und Prophylaxe von Überlastung und Verletzung des Haltungs- und Bewegungsapparates im Sport durch alternative Gymnastik

414

*Lutz Meissner*

„Stretching“ – Funktionelle Gymnastik – Stabilisation und Mobilisation

420

## THEMENBEREICH 8

Freie Vorträge

Leitung: *Prof. Dr. Winfried Joch*

429

*Margaret Weißenborn*

Sportselektion in Polen und in der Sowjetunion

430

*Peter Tschiene*

Zum Problem der Normen und Kontrollwerte der komplexen Leistungsfähigkeit jugendlicher Leichtathleten

439

*Ulrich Wendland/Winfried Banzer*

Beurteilung individueller Entwicklung bei Nachwuchssportlern

444

*Hans Martin Stork*

Was ist modellhaft und übertragbar an den Modellversuchen Leichtathletik Bochum/Wattenscheid und Dortmund

451

*Winfried Joch*

Neue Wege in der Talentförderung

460

*Herbert Hopf*

Marathonlauf im Kindes- und frühen Jugendalter oder das Dilemma der Jugendleichtathletik

467

*Emil Hofmann/Dragan Milanović*

Die Auswirkungen eines spezifischen Trainings auf die Veränderungen von ausgewählten motorischen Eigenschaften bei Teilnehmern der Leichtathletikschule im Schüleralter

480

*Johannes Peil*

Medizinische Betreuung von Spitzensportlern unter besonderer Berücksichtigung des Wasser- und Elektrolythaushaltes im intra- und extrazellulären Milieu

485

LITERATURVERZEICHNIS

492

REFERENTENVERZEICHNIS

502

TEILNEHMERVERZEICHNIS

504