



Alle Fotos: Klaus Brand

Ostwestfalen-Lippe mausert sich zur Nachwuchs-Förderregion

Autor: Klaus Brand

Kinderleichtathletik Aufbautraining
 Grundlagentraining Leistungstraining

In *leichtathletiktraining* 1/23 haben wir verschiedene Talentgewinnungsmaßnahmen vorgestellt und zugleich die Leserinnen und Leser aufgerufen, eigene Projekte – insbesondere aus dem ländlichen Raum – vorzustellen. Diesem Aufruf ist Klaus Brand gefolgt. Er ist zuständig für Nachwuchsschulung in den Leichtathletik-Kreisen in Ostwestfalen-Lippe, also einer Region des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen. Nachfolgend beschreibt er, mit welchen Herausforderungen seine Region konfrontiert ist und wie er gemeinsam mit seinen Trainerkollegen mit Hilfe von vereinsübergreifenden Schwerpunkttrainingsmaßnahmen darauf reagiert. Dabei spannt sich auch der Bogen zum Schwerpunktthema dieses Heftes, denn der „Sonderweg Ostwestfalen-Lippe“ wird vor allem durch eine Sache ermöglicht: Teamarbeit.

Einführung

Überall im Land orientiert sich der Sport – nach halbwegs überstandener Corona-Pandemie – neu, so auch die Leichtathletik. Und überall gibt es ähnliche Probleme, sich für die Zukunft neu aufstellen zu müssen. Dies fällt leichter, wenn engagierte Leute vor Ort, gute Verkehrsanbindungen, für die Leichtathletik zugängliche und auch entsprechend ausgestattete Hallen, eventuell ein Großverein mit Hauptamtlichen oder politische Unterstützung gegeben sind. Es wird schwieriger, wenn Handlungswillige aus zumeist kleinen Vereinen, in einer eher ländlich strukturierten Region mit schlechten Verkehrsanbindungen, die am Rande eines Verbandsgebietes liegt und daher auch – schon von den Entfernungen her – weniger guten Zugang zu Kader- und Qualifizierungsmaßnahmen hat, dasselbe tun.

Letzteres ist in Westfalen aber oftmals der Fall. So ist es zumindest in Ostwestfalen-Lippe. In einer Region, die mit Linda Stahl und Lilli Schwarzkopf in der Vergangenheit schon Medaillengewinnerinnen bei den Olympischen Spielen hervorgebracht hat, hat man seit letztem Jahr einen „Sonderweg“ für den Leichtathletik-Nach-

wuchs eingeschlagen, um Talente zu fördern und an ein höheres Niveau heranzuführen.

Die Idee der Schulungen an wechselnden Orten

Es fing an mit einem kleinen Kreis von engagierten Trainern, die den Plan entwickelten, vorhandene Möglichkeiten zu nutzen und im Winterhalbjahr ein Angebot an all die eher kleinen Vereine und all die (noch unentdeckten) Talente zu machen. Die Idee: Ein- bis zweimal im Monat wollten sie Schulungen anbieten, um „Entwick-

lungshilfe“ fürs Training und insbesondere für die Disziplinen zu leisten, für die Bedarf angemeldet wird. Für die beteiligten Kollegen im Trainerteam bedeutete dies zusätzliche Arbeit, die sie einen Winter lang ohne Bezahlung und nur „aus Spaß an der Freude“ auf sich nahmen.

Die Verbände in Deutschland, so auch der Fußball und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW), legen ihr Augenmerk auf Kadermaßnahmen. Das ist jedoch für die große Mehrheit zu wenig, weil dadurch nur ein Bruchteil der Aktiven gefördert wird. Somit sind die vielen kleinen Vereine im Land auf sich gestellt, wenn es darum geht, ihre Kinder entsprechend zu fördern.

Ländliche Regionen brauchen Konzepte, die berücksichtigen, dass eine große Fläche mit wenigen hauptamtlichen Strukturen und mäßigem Verkehrsnetz abgedeckt werden muss.

Mit den Schulungen sollen die vorhandenen Ressourcen mehr Personen zugute kommen. Gemeint sind einmal die auch für größere Veranstaltungen geeignete Seidenstickerhalle in Bielefeld, die Halle im Ahorn-Sportpark Paderborn oder die mit speziellen Leichtathletikelementen ausgestattete Kreissporthalle in Detmold. Um die Identifikation mit dem Projekt herzustellen, wurde vereinbart, die Maßnahmen nicht an einem einzigen Ort durchzuführen, sondern in wechselnden Hallen in Ostwestfalen zu gastieren. Bei den schon erwähnten großen Entfernungen in der Region mit bis zu zwei Stunden Anfahrt mussten daher alle Vereine mal mehr, mal weniger lange anreisen. Damit sich die Anreise für alle auch lohnte, sollten jeweils vier Stunden Trainingszeit zur Verfügung stehen. Ebenfalls als „Ressource“ gemeint sind die vielen Trainer aus der Region, die seit Jahren für die Leichtathletik brennen, zumeist aus dem Mehrkampf stammen, hier bekannt sind und denen es nicht um Bezahlung geht, sondern bei denen Idealismus im Vordergrund



Der ehemalige DDR-Meister Enrico Krüger lässt die Teilnehmer an seinem Wissen teilhaben.



Michael Striwe gibt die Richtung im Sprint vor.

steht. Dadurch konnten Synergie-Effekte genutzt und Kräfte gebündelt werden. Um eine Regelmäßigkeit zu haben, wurden im Schnitt zwei Maßnahmen im Monat vereinbart.

Beispielhafter Ablauf einer Schulung

Nachdem der organisatorische Rahmen abgesteckt worden ist (Hallenzeiten, Trainereinsatz, Terminplanung), folgen alle Maßnahmen dem folgenden Muster und dauern etwa vier Stunden:

- > Begrüßung, Gruppenfoto, Teilnehmerlisten, Feststellen des Bedarfs (ca. 15 Min)
- > individuelles Aufwärmen (auch durch Vereinstrainer), dabei Absprache des Trainerteams (ca. 30 Min)
- > erster Disziplinblock (ca. 90 Min) mit 5 bis 7 Schulungsstationen (je nach Trainerpräsenz)
- > Pause (ca. 15 Min)
- > zweiter Disziplinblock (ca. 90 Min)

Die Schulungen erfolgen nicht wie Kadermaßnahmen auf Einladung, sondern orientieren sich am Bedarf. Die Vereine bringen nicht nur ihre Kaderathleten mit, sondern vor allem die Kinder und Jugendliche (ab ca. 12 Jahren), die sie für talentiert und entwicklungsfähig halten. Diese können bei jeder Maßnahme entscheiden, in welchen Disziplinen sie sich schulen lassen wollen. Dafür stehen aus dem Team fünf bis sieben Trainer bereit. Teilnehmer wählen zum Beispiel im ersten Block Hochsprung, im zweiten Block Kugelstoß.

Diese Wahl wird nicht durch Zugangsnormen eingeschränkt, sondern steht allen offen, die in ihren Vereinen nicht die Möglichkeit haben, bestimmte Disziplinen zu erlernen: weil keine Hochsprungmatte in ihrer Halle existiert, weil keine Stäbe vorhanden sind, weil für Wurf/Stoß oder Hürdenlauf nicht genug Expertise vorhanden ist usw. Für die stets zahlreich anwesenden Heim-Trainer ist dies

eine willkommene Gelegenheit, dazuzulernen und sich auszutauschen. Alle profitieren individuell, und somit eigentlich auch Ostwestfalen-Lippe insgesamt.

Das Angebot richtet sich nicht nur an Kaderathleten, sondern an alle von den Vereinen als Talente identifizierten Kinder. Sie erhalten so auch die Möglichkeit, Disziplinen zu trainieren, die sie im Verein nicht ausüben können.

Die Schulungen werden aktuell nur in den Wintermonaten durchgeführt, weil der Bedarf dort besonders groß ist, das Training im Winter in den kleinen Vereinen oft nicht sachgerecht durchgeführt werden kann und weil in den Sommermonaten ein Wettkampf den nächsten jagt. Außerdem kann es den Eltern nicht zu oft zugemutet werden, die Kinder zu den Maßnahmen zu fahren; denn die Wege können weit und Bus und Bahn rar sein. Es ist aber geplant, einzelne Maßnahmen (wie z. B. Speer und Diskus) auch im Sommer anzubieten.

Ressourcen wurden gebündelt

Das Gesamtkonzept sorgte für Begeisterung. Da jede Maßnahme ausgewertet wird, Fotos verschickt werden und stets Berichte auf den Homepages des FLVW und der Vereine publiziert wurden, wurde die Veranstaltungsreihe bald bekannt. Die Leichtathletik-Chefs der einzelnen Kreise hatten schon vorher (einstimmig!) das Projekt befürwortet und nun ging es daran, die Kreisvorsitzenden der neun beteiligten Fußball- und Leichtathletik-Kreise (Bielefeld, Detmold, Gütersloh, Herford, Höxter, Lemgo, Lübbecke, Minden, Paderborn) davon zu überzeugen, dass dieses gemeinsame Vorgehen nur Vorteile für alle bringen würde. Dies gelang und es wurde



Klaus Brand (Dritter von rechts) schickt die Mittelstreckler los.

sogar möglich, dass jeder der neun Kreise eine Zahlung von 500 Euro pro Jahr zusagte, wodurch nun die jeweils beteiligten Trainern aus dem Team eine Aufwandsentschädigung erhalten.

Unter der Regie und Nutzung des in vielen Jahrzehnten entstandenen Netzwerkes von Klaus Brand, Lehrwart und Vorsitzender des Kreis-Leichtathletik-Ausschusses in Detmold, wurde das Projekt in diesem Winter somit fortgesetzt. Die Hallen wurden reserviert, weitere Trainerkollegen wurden begeistert, Werbung gemacht und alles so organisiert, dass möglichst viele Disziplinen angeboten werden konnten. Mittlerweile haben schon vier Veranstaltungen mit bekannter Trainerkompetenz aus der Region stattgefunden. Die „Stammbesetzung“ des Trainerteams bilden:

- > Michael Striwe (SV Ubbedissen/Bielefeld): Sprint, Hürden, Weit
- > Tapio Linnemöller (SV 1860 Minden): Weitsprung, Hoch.
- > Steffen Biermann (LG Bünde-Löhne): Kugel, Diskus, Hoch
- > André Meyer (LC Paderborn): Speer, Diskus, Kugel, Stabhochsprung
- > Enrico Krüger (LG Lippe-Süd): Hürden, Sprint
- > Alexander Sczyba (LG Gütersloh): Stabhochsprung
- > Klaus Brand (LG Lippe-Süd): Sprint, Mittelstrecke, Weit, Hoch, Wurf

Bei Bedarf unterstützen: Justus Stahlberg und Olli Dierks (LG Lage-Detmold-Bad Salzfluren), René Johanning und André Düsterhöft (LG Bünde-Löhne), Adrian Schürmann und Ruben Kamminga (SV 1860 Minden) sowie Alexander Selter (SV Warburg).

Sie alle waren mit viel Engagement für den Nachwuchs und ihre Sportart tätig. Es konnten dadurch neben Sprint, Hürden und Mittelstrecke im zweiten Durchgang auch Weit-, Hoch- und Stabhochsprung sowie Kugelstoß, Diskus- und Speerwurf den Jugendlichen nahe gebracht werden.

Zusätzlichen Schub erwarteten die Beteiligten durch Gastspiele von Landesdisziplintrainern. So waren auch schon Sebastian Nowak als leitender Landestrainer, Milan Dransmann, Michael Hornig oder Thomas Stienemeier als Landesdisziplintrainer für Mittelstrecke, Hochsprung oder Speerwurf dabei.

Ausblick

Der Zuspruch hat alle überwältigt: Mehr als 20 Vereine sind mittlerweile beteiligt. Bei jeder Schulung waren durchschnittlich 69 Teilnehmer in den Hallen, darunter 14 Trainer, die ausgiebig die Gelegenheit nutzten, sich auszutauschen und Neues in ihre Heimatverein mitzunehmen. Man lernte sich untereinander kennen und hatte Spaß daran, sich in den Lieblings-Disziplinen weiterzuentwickeln. Somit tragen die Maßnahmen bereits jetzt enorm zur Identifikation und zur Steigerung der Motivation bei den Trainern und den Athleten bei, für die jede Veranstaltung ein Highlight und eine Abwechslung zum Trainingsalltag darstellte. Gerade für die Sportler sind diese Wochenenden so auch ein Erlebnis, von dem sie ihren Freunden und Schulkameraden berichten können.

Die teilnehmenden Sportler erleben eine Abwechslung zum regulären Training und können in großer Gruppe mit Gleichgesinnten Leichtathletik erleben.

Der sportliche Erfolg wird sich erst mittel- bis längerfristig zeigen. Viele der Jugendlichen sind noch nicht im Wettkampfgeschehen eingebunden und suchen nach der für sie besten Disziplin. Gute Ideen braucht der DLV jedenfalls überall – nicht nur in den großen Zentren. Dazu könnte der „Sonderweg Ostwestfalen-Lippe“ auch für den ländlichen Bereich einen wesentlichen Anstoß geben.