

„KÖNIGE DER LEICHTATHLETEN“: NACHWUCHS FÖRDERUNG IM „GOLDGAS TALENT-TEAM“

Kadertrainer Oliver Sell über die Krux des Mehrkampftrainings

Der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) fördert gemeinsam mit seinem Partner goldgas im „goldgas Talent-Team“ seine vielversprechendsten Nachwuchsleichtathletinnen und -athleten. Durch die qualifizierten Landestrainer der Kader erhalten die Jugendlichen neben ihrem Vereinstraining die bestmögliche Förderung und lernen das Leistungssportleben neben der Sportanlage kennen. Auf FLVW.de wurden sieben der vielversprechendsten Talente mit ihrem (sportlichen) Leben porträtiert. Nun richtet sich der Blick auf die Arbeit im „goldgas Talent-Team“. Den Auftakt macht Mehrkampf-Landestrainer Oliver Sell im Gespräch mit WestfalenSport.

Talente erkennen, sichten, fördern und unterstützen: Das sind die Hauptaufgabenfelder eines Trainers im Nachwuchsleistungskader des FLVW. Oliver Sell ist Mehrkampftrainer für die weibliche Jugend in Nordrhein-Westfalen. Der Siebenkampf ist damit sein Metier. Der Essener Diplom-Sportwissenschaftler trainiert als Heimtrainer, Stützpunkttrainer sowie als Landestrainer Nachwuchsleichtathletinnen und betreut die Besten von ihnen auf ihrem Weg in die Spitze der deutschen Leichtathletik.

Zum Einstieg für den Leichtathletik-Laien: Was ist Mehrkampf? Was sind die spezifischen Anforderungen der Disziplin und stimmt die Beschreibung: „Könige der Leichtathleten“?

„Als ‚Könige der Leichtathleten‘ werden eher die männlichen Zehnkämpfer bezeichnet, auf die Siebenkämpferinnen trifft das aber auch zu“, berichtet

Sell. „Ich sage immer: ‚Ich kann alles ein bisschen, aber nix so richtig‘, meint er lachend. Schränkt das danach allerdings ein. Bei den Top-Athleten, ebenso im Nachwuchsbereich, sind immer wieder Talente dabei, die praktisch keine Schwächen haben. „Mehrkämpfer tun sich dann dadurch hervor, dass sie diese vielfältigen Fähigkeiten alle besitzen und nur geringe Defizite haben.“ Dazu kommt eine ganz besondere Mentalität: In verschiedene Disziplinen muss man sich reinarbeiten können und braucht vor allem mentale Ausdauer, um sich über zwei Wettkampftage fit zu halten.

Die Krux liegt beim Mehrkampf unter anderem in der Trainingsplanung. „Es gibt natürlich auch unter Mehrkämpfern eher den Läufer-, Springer- oder Werfertyp. Da gilt es abzuwägen, ob im Training auf die weitere Verbesserung seiner Stärken, dem Ausmerzen der Schwächen oder auf alles gleich Wert gelegt wird“, erklärt Oliver Sell. Genau das ist eine der großen Aufgaben eines Mehrkampftrainers. „Ich bespreche immer am Ende einer Saison mit meinen Athletinnen, wie wir das kommende Jahr aufbauen.“

Stützpunkt- und Kadertraining: Angebot zur Leistungsförderung

Über diese Trainerjobs hinaus ist der Sportwissenschaftler Stützpunkttrainer in Gladbeck. Hier bietet er den Nachwuchsathletinnen ein bis zwei Mal in der Woche ein zusätzliches Training an. Mit Themenblöcken zu verschiedenen Bereichen, wie beispielsweise

Hürden oder Hochsprung, bietet er den Athletinnen die Möglichkeit, gezielt an ihren Schwächen arbeiten zu können. „Von manchen wird das mehr, von anderen weniger oder gar nicht angenommen.“

Seinen dritten Trainerposten hat Oliver Sell als Landestrainer für den Leistungskader und das „goldgas Talent-Team“. Jedes Jahr im November beginnt ein neuer Kader-Rhythmus, bei dem neue Talente für den Leistungssport gesichtet und gefördert werden. „Wir bieten zu Beginn einer Saison verschiedene Tageslehrgänge für die Jugendlichen an. Neben dem Training veranstalten wir Referate zu Themen wie ‚Wettkampfplanung‘ oder ‚Ernährung‘.“

Sponsoring in der Leichtathletik – Vorteil für Talente und Trainer

Eine besondere Förderung erhalten die Nachwuchsleichtathleten im „goldgas Talent-Team“. „Allgemein ist es für die Leichtathletik wichtig, dass im Bereich ‚Sponsoring‘ was passiert, wir stehen da natürlich – wie alle anderen Sportarten auch – im Schatten des Fußballs. Daher ist es umso wichtiger, wenn sich Unternehmen wie goldgas in unserem Sport beteiligen“, unterstützt Sell die Förderung. Die konkreten Vorteile der Partnerschaft für die Athleten und Trainer: „Über den Einstieg ins Talent-Team, dem Talent-Camp, haben sich die Jugendlichen früh in einem gemeinsamen Event kennengelernt, haben Kontakte geknüpft und sich so im Sport ein weites Netzwerk aufbauen können“, meint der Trainer. Er spricht das „goldgas Talent-Camp“ an, das 2017 in Münster und 2018 in Kaiserau stattgefunden hat (siehe auch Seite 48/49). „Die Athleten aus dem jetzigen Talent-Team sprechen noch heute über die großartigen Tage in Münster und Kaiserau“, berichtet Sell. „Den Jugendlichen wird durch diese Maßnahmen die Angst genommen. Sie kennen für die spätere Arbeit in Kader oder Stützpunkt die anderen Athleten, die Trainer und wissen einfach, was auf sie zukommt.“ |

Felix Schemmann



Oliver Sell

