

Leichtathletik Olpe

Kallís Montagspost

Ausgabe 15/ 2016 25. April 2016

Olper Leichtathletik sichert den Trainernachwuchs 29 Absolventinnen erfolgreich in der Sporthelferausbildung *Von Thorsten Kämpfer*

Wenn sich 29 Jugendliche am Wochenende treffen, dann denkt man vielleicht zuerst an eine gemeinsame Feier oder Party.

Dies traf auf diese 29 Jugendlichen nicht zu. An zwei Wochenenden trafen sie sich zu einer gemeinsamen Gruppenhelfer-/Sporthelfer-Ausbildung im Städtischen Gymnasium Olpe.



Selbständigkeit war gefragt: Ein Team engagiert sich bei der Gruppenarbeit

Was sind denn Gruppen-/Sporthelfer? Die Leichtathletik in Olpe hat zahlreiche Kindergruppen, die von erfahrenen Übungsleitern betreut werden. Dabei werden die Übungsleiter von jugendlichen Helfern unterstützt, die die Kinder bei den Übungen anleiten, ihnen Hilfestellungen anbieten und selbst einzelne Übungen oder Übungseinheiten mit den Kindern durchführen. Am

Leichtathletik Olpe

Städtischen Gymnasium können die Sporthelfer eine sogenannte „Bewegte Pause“ und andere sportliche Aktionen anbieten.

Gemeinsam mit Schülern des Städtischen Gymnasium und jugendlichen Leichtathleten des SC Olpe und TV Olpe wurde die Gruppen-/Sporthelfer-Ausbildung durchgeführt. Am ersten gemeinsamen Ausbildungsnachmittag ging es im Schwerpunkt um die Frage, welche sinnvollen Spiele es zum Kennenlernen und Beziehungsaufbau gibt. Darauf aufbauend gingen die Jugendlichen der Frage nach, in wie vielen Gruppen sie in ihrem bisherigen Leben aufgenommen wurden und welche Sportarten sie ausprobiert haben. Im Anschluss wurde reflektiert, welche Beweggründe es gab, dass man dieser Gruppe beigetreten ist oder warum man diese vielleicht wieder verlassen hat. Dabei wurde schnell deutlich, dass es am Programm oder auch Übungsleiter lag.

Mit der Erkenntnis des ersten Tages wurde am zweiten Seminartag geklärt, wie sich jeder Einzelne und am Ende die gesamte Gruppe einen idealen Gruppenhelfer vorstellt. Dabei sollten die Jugendlichen aus rund 50 Eigenschaften und Fähigkeiten, die ihnen fünf wichtigsten herausarbeiten. Dabei galt es abzuwägen, ob er ideenreich, demokratisch, sich weiterbildend oder vieles andere mehr sein sollte.



Wichtig: Selbst üben, was später in den Gruppen vermittelt werden soll

Nach dem tollen Mittagessen, welches (auch an den anderen Tagen) von Erika Rosemeyer vorbereitet wurde, beschrieben die Teilnehmer die Notwendigkeit des Dreiklangs von Fach-,

Leichtathletik Olpe

Sozial- und Methodenkompetenz, die ein guter Gruppenhelfer haben sollte. Es reicht nicht aus, selbst sportlich ein Ass zu sein, sein Wissen und Fähigkeiten aber nicht weitergeben zu können oder zu wollen.

Im Anschluss ging es sportlich weiter. Es wurde eine exemplarische ideale Sportstunde gezeigt und durchgeführt. Diese Sportstunde wurde im Anschluss dahingehend reflektiert und verallgemeinert, welche Phasen eine Sportstunde hat und welche Ziele in dieser Phase bearbeitet werden sollen und wie lange die Phase dauern sollen.

Danach wurde die erste Phase einer Sportstunde, die Einstiegs- oder Aufwärmphase, stärker fokussiert, in dem die Jugendlichen theoretische Grundsätze zur Aufwärmarbeit erfuhren und im Anschluss praktische Übungen zur Aufwärmarbeit durchführten und weitere zahlreiche Spiele und Spielideen sammelten und ausprobierten.



Begeistert die Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Kerstin Paul-Meier

Gruppenhelfer werden auch mit Grundsätzen der 1.-Hilfe vertraut gemacht. Unsere Jugendlichen bekamen aber mehr, nämlich direkt eine 1.-Helfer-Ausbildung, die auch für den Führerschein notwendig ist. Daher haben sie jetzt Kenntnisse in der Behandlung von kleinen Verletzungen bis hin zu Mund-Mund-Beatmung und erste Hilfe bei zahlreichen Verletzungen und Traumata.

Das zweite Wochenende startete mit ‚Fit in den Tag‘, d. h. Spiele zum einfach Spaß haben oder als Einstieg in den Schwerpunkt einer Trainingsstunde. Danach gingen die Teilnehmer der Frage nach, welche Aufsichtspflichten sie als Gruppenhelfer haben und welche Haftungsverpflichtungen sie im Falle eines Unfalls oder Schadens haben. Mit hohem Interesse,



Leichtathletik Olpe

wurden z. B. Fragen geklärt, welche Handlungsnotwendigkeiten bestehen, wenn ein Trainingsteilnehmer am Ende des Trainings nicht abgeholt wird; was man mit Teilnehmern macht, die sich unsozial verhalten oder wie man bei einer Verletzung eines Teilnehmers reagiert. Diese schon sehr komplexen Sachverhalte wurden erweitert durch die Ergänzung „Schutz vor Kindeswohlgefährdung“ wozu ein Gastreferent eingeladen war. Damit dürfen unsere Gruppen-/Sporthelfer demnächst auch als Betreuer an Übernacht-Aktion mit Kindern als Betreuer teilnehmen. Nach so viel Input wurde zum Ausklang kräftig gespielt, damit auch für die Praxis weitere Spielideen ausprobiert werden konnten.

Die Aufgabe eines Gruppenhelfers kann auch darin liegen, dass sie als Spielleiter vielfältige Aufgaben übernehmen. Neben der Erklärung der Regeln z. B. auch die Art und Weise, wie er Spiele auswählt und begleitet. Er hat es in der Hand, die anderen für das Spiel zu motivieren und eine gute Spielatmosphäre zu schaffen. Damit dies gelingt, wurden Tipps praktisch erprobt und beachtet.

Kreativ ging es mit einer Einheit zur Jonglage weiter. Damit wurden die methodischen Prinzipien erarbeitet und reflektiert. Danach wurde mit Hilfe von ‚Gerätebrennball‘ die Regeln der Absicherung von Sportgeräten, dem zielführenden Einsatz der selbigen sowie die Sicherheit in der Sporthalle und personale Sicherung erarbeitet und demonstriert.

Am Nachmittag wurden in arbeitsteiliger Gruppenarbeit die Konditions- und Koordinationsarten benannt und es wurde erarbeitet, wie diese in der Leichtathletik trainiert werden können. Dazu bekamen die Jugendlichen auch einen theoretischen und vor allem praktischen Einstieg in die Kinderleichtathletik und der Nutzung von Trainingsbausteinen zur mittelfristigen Programmplanung für eine Trainingsgruppe. Die Jugendlichen versetzten sich in die Rolle eines Übungsleiters und führten mit den übrigen Jugendlichen exemplarische Übungen und Spiele durch, die im Anschluss in Form einer ‚warmen Dusche‘ reflektiert wurden.

Im Fazit haben die Referenten Ulrike Giese, Kerstin Paul-Meier und Thorsten Kämpfer allen Jugendlichen ein Höchstmaß an Engagement und Interesse an der Gruppen-/Sporthelfer-Ausbildung bescheinigt. Es ist nicht selbstverständlich, dass Jugendliche nach einer langen Schulwoche auch das Wochenende ebenfalls lernen und arbeiten wollen. Alle haben sich für die dargebotenen Inhalte stark interessiert. Es wird eine Freude sein, diese Jugendlichen demnächst bei der Begleitung von Kindergruppen zu sehen. In zwei Wochen steht eine Feuertaufe an. Dann werden die Jugendlichen 80 Kindergartenkinder während einer Kinderolympiade betreuen.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! www.bigge-energie.de



Leichtathletik Olpe

Schnelligkeit - Keine Zeit verlieren! (von Dieter Rotter)

„Zum Sprinter geboren?“

Diese oft gehörte Behauptung hat einen wahren Kern. Tatsächlich besitzt genetisch bedingt jeder Mensch einen unterschiedlich großen Anteil schneller Muskelfasern – auch Typ II / FT-Fasern (fast twitch) genannt. Ein hoher Anteil dieser schnellen Fasern begünstigt die Fähigkeit schnell zu werden. Diese genetischen Vorteile alleine reichen aber noch nicht aus, um schnell zu sein. Denn die Fähigkeit diese schnellen Fasern bei sportlicher Betätigung anzusteuern und einzusetzen, ist eine Frage des Trainings, genauso wie die für die Schnelligkeitsleistung bestimmenden Faktoren intramuskuläre Koordination, Explosivkraft und Technik. **Der ideale Zeitpunkt für das «Aktivieren» der schnellen Fasern und das Erlernen der Bewegungskoordination ist das Alter von 8 – 13 Jahren.** Die oft gehörte Behauptung ist also zu ergänzen mit: **„Zum Sprinter wird man geboren. Schneller werden können alle.“**

Die Schrittfrequenzen von Sechs- bis Achtjährigen können denen von Spitzensprintern entsprechen! Schnelligkeit sollte deshalb schon im Kindes- und Jugendalter trainiert werden.



Schnelligkeitstraining ist auch schon im Kindes- und Jugendalter möglich.

„Wer ist zuerst beim Baum?“ Dass sich Kinder und Jugendliche gerne gegenseitig herausfordern, liegt in ihrem Naturell. Daher ist es nicht erstaunlich, dass die günstigste Lernphase für schnelle Bewegungen im frühen Schulalter liegt.

Schnell handeln, nicht hasten

Für das Schnelligkeitstraining sind ein umfassendes Aufwärmen, höchste Konzentration und Aufmerksamkeit sowie maximaler Einsatz wichtige Faktoren. Komplexe Bewegungsabläufe sollten erst dann unter Zeitdruck geübt werden, wenn sie beherrscht werden. Schnelligkeitstraining ist daher immer auch Technik- und Koordinationstraining. In der Vorbereitungsphase sorgen «sportartfremde» Schnelligkeitsformen für Abwechslung im Trainingsbetrieb – ohne den Fokus zu verlieren, schneller zu werden. In der unmittelbaren Wettkampfperiode sind die Formen sportartspezifisch auszuführen.

Allgemein und spiel nah

Allgemeine, sportartübergreifende **Übungsformen des Schnelligkeitstrainings dienen als Grundlage für schnelle Bewegungen von Kopf bis Fuß.** Aus allgemeinen Sprintformen können sportartspezifische Anwendungsformen entwickelt werden. Anschließend folgen Schnelligkeitsformen in spezifischen Sportarten, wie beispielsweise Unihockey, Fußball, Badminton, Handball und Leichtathletik. In verschiedenen Sportarten wird die Schnelligkeit innerhalb einer Trainingseinheit unterschiedlich gewichtet und trainiert.



Leichtathletik Olpe

Lehrmittel und Planung

Schnell WERDEN – eine Frage ...

... der Konstitution: Einige Voraussetzungen, um schnell zu werden, sind genetischer Natur, wie beispielsweise die Muskelfaserstruktur oder die Nervenleitungsgeschwindigkeit. Weiter haben eine ideale Körpergröße, gute Hebelverhältnisse sowie ein günstiges Körpergewicht positive Auswirkungen.

... der Einstellung: Um schnell zu werden, braucht es auch den Willen, die Einstellung, die Psyche und die Intelligenz. Wahrnehmung, Antizipation, Lernbereitschaft, Entscheidungsfähigkeit, Risikofreudigkeit und Motivation sind weitere Schlagworte.

... der Koordination/Technik: Um schnell zu werden, braucht es das optimale Zusammenspiel einzelner Muskelgruppen, eine gute Rumpfstabilität, eine hohe Ausprägung der koordinativen Fähigkeiten und eine optimale Technik.

... der Trainingsmethodik: Um schnell zu werden, spielen die richtigen Belastungen zum richtigen Zeitpunkt, optimale Belastungsreize und Erholungspausen, eine gute Vorbereitung und maximaler Einsatz eine entscheidende Rolle.

Schnell SEIN – eine Frage...

... des optimalen Zusammenspiels: Um schnell zu sein (laufen, werfen, springen, schlagen, Rad fahren, bewegen etc.) müssen alle Faktoren (siehe oben) optimal zusammenspielen. Welcher Faktor entscheidend ist, hängt von der Situation ab:

- Die schnelle Sprinterin benötigt einen hohen Anteil schneller Muskelfasern, eine hohe Nervenleitungsgeschwindigkeit, ein ideales Last-Kraftverhältnis, gute Hebelverhältnisse, ausgezeichnete Konzentrations-, Reaktions- und Koordinationsfähigkeiten, den Willen und die Einstellung, als erste über die Ziellinie zu laufen.
- Der schnelle Ballspieler benötigt zudem ein hohes Maß an Antizipationsfähigkeit, die technischen und taktischen Fähigkeiten, um seine Schnelligkeit auch nutzbringend einzusetzen und das Tor/den Punkt zu erzielen oder dem Gegner zuvorzukommen.
- Die schnelle Werferin benötigt die Fähigkeit, ihre ganze Kraft innert kürzester Zeit auf das Wurfgerät zu übertragen und dieses mit einer maximalen Abfluggeschwindigkeit und im optimalen Abflugwinkel auf eine weite Flugbahn zu befördern oder den Ball präzise und scharf ins Tor zu werfen.

(Quelle: mobilesport.ch)



Leichtathletik Olpe

Register: Themen/ Stichworte

	<u>Ausgabe (vom)</u>	
Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	28	10.11.2014
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
DJMM Deutsche Jugendmannschaftsmeisterschaften	4	10.03.2014
Durchgang (Leichtathletikregeln)	24	29.09.2014
Ehrenkodex der Olper Leichtathletik	5	17.03.2014
Entspannungstraining	11	29.03.2016
Ergebnislisten zu Wettkämpfen – wo zu finden?	33	15.12.2014
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Fun in Athletics 2014	24	29.09.2014
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
Leichtathletikgemeinschaft (LG) Organisation	22	15.09.2014
Mentales Training	32	08.12.2014
Muskeln – Beinmuskeln	13	26.05.2014
Muskeln – ungeahnte Multitalente	14	02.06.2014
Muskeln – Muskelfasern	9	27.04.2014
Muskeln – Aufbau der Skelettmuskulatur	7	31.03.2014
Muskelkater	25	20.10.2014
Plyometrisches Training	27	03.11.2014
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3	03.03.2014
Rubberband	3	19.01.2015
Rücken – Teil 1	9	07.03.2016
Rücken – Teil 2	10	14.03.2016
Schnelligkeit – keine Zeit verlieren	15	25.04.2016
Sensomotorik	15	09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)	22	15.09.2014
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de