

Kallís Montagspost

Ausgabe 1 5. Januar 2015

Olper Leichtathletik beschreitet neue Wege im Training

Konzentrationsfähigkeit und positives Denken sind Trumpf



Jonglieren, da ist sich die moderne Wissenschaft einig, ist weit mehr als mehrere Dinge in die Luft zu werfen und wieder zu fangen. Es sieht nicht nur beeindruckend aus, sondern ist auch gut für das **kognitive** Denken. Der Begriff kognitiv stammt aus der Psychologie und bezeichnet solche Funktionen des Menschen, die mit Wahrnehmung, Lernen, Erinnern und Denken, also der menschlichen Erkenntnis- und Informationsverarbeitung in Zusammenhang stehen. Neben den kognitiven Funktionen sind die **emotionalen** Gesichtspunkte und der Bereich der Motive für die menschliche Erkenntnisverarbeitung von Bedeutung.

Jonglieren ist sehr gut geeignet, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu steigern. So fördert es die Konzentrationsfähigkeit, die Reaktionsschnelligkeit, das räumliche Vorstellungsvermögen, sowie Zeit-, Rhythmus- und Gleichgewichtsgefühl. Durch die gleichmäßige Beanspruchung der Muskeln und des Bewegungsapparats werden zudem die Beweglichkeit und Ausdauer erhöht. Dies alles sind Fähigkeiten, die gerade in der Leichtathletik von überragender Bedeutung sind.

Wissenschaftler betonen, dass die infolge des Jonglierens gestärkte Bewegungswahr-

Entspannte Konzentration: Irimi Grigoriadou

nehmung zu einer „harmonischen **beidseitigen** Hirnentwicklung beiträgt“ und so die kognitive Leistung stark beeinflussen kann. So konnten sie nachweisen, dass ein positiver Zusammen-



Leichtathletik Olpe

hang zwischen **Balancefähigkeit und Schulerfolg** besteht. Lernstarke Schüler wiesen in Studien ein besseres Balanceverhalten auf als lernschwache Schüler.

Beim Jonglieren konzentriert man seine gesamte Aufmerksamkeit auf ein mehr oder weniger schwieriges Muster, das man völlig kontrollieren kann. Zum Vorausplanen oder Zurückschauen bleibt dabei keine Gelegenheit, **das „Jetzt“ ist entscheidend**. Diese Fokussierung auf das „Jetzt“, auf die absolute Gegenwart, spielt eine ganz entscheidende Rolle im Wettkampfgeschehen. Negative Gedanken wie „habe ich auch wirklich ausreichend trainiert?“ (Vergangenheit) oder „was passiert, wenn ich mein Leistungsziel heute nicht erfülle?“ (Versagensängste/ Zukunft), werden ausgeschaltet. Positive Gedanken und volle Konzentration auf den Wettkampf erhalten freie Fahrt.

Zudem ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die Fähigkeit, hochkomplexe Jonglieraufgaben zu bewältigen, entscheidend dabei hilft, den ebenfalls hochkomplexen Vorgang der Übergabe/ Übernahme eines Staffelstabes besser zu bewältigen.

Die Fähigkeit, sich mithilfe des Jonglierens eine Zeit lang gedanklich völlig aus dem Alltag zu bewegen und innere Ruhe zu entwickeln, führt zum Abbau von Stress und in der Leichtathletik bzw. in allen sportlichen Disziplinen damit zu kürzeren und effektiveren Regenerationszeiten und gleichzeitig zu mentaler Stärke.

Trainer **Dieter Rotter**, der seit Jahren erfolgreich mit der Methode der Progressiven Muskelentspannung (nach Jacobsen) arbeitet, hat vor kurzem einen Lehrgang nebst Prüfung zum Mentaltrainer erfolgreich abgeschlossen. Mit der für ihn typischen Leidenschaft und seinem Ideenreichtum wendet er seine Kenntnisse und Fertigkeiten nun in der täglichen Arbeit mit den Athletinnen und Athleten seiner Leistungsgruppe an.

Trainingslager in Paderborn ein voller Erfolg

17 + 4 ist ein Kartenspiel, in der Kasinovariante auch unter dem Namen Blackjack geläufig. Es ist wohl eher ein Glückspiel mit Risikocharakter und hat insofern nichts mit den Intentionen eines Trainingslagers gemein. Letzteres war auf Risikominimierung getunt und von Dieter Rotter in wochenlanger Arbeit detailliert geplant. Insofern war der Erfolg programmiert, immer vorausgesetzt, die Teilnehmer geben ihr Bestes. Dies taten sie, 17 Mädchen und 4 Jungs. An einer ausgewogenen Quote wird weiter gebastelt.

Untergebracht waren wir, wie in 2013, im **Hotel Heideresidenz**. Wir wollen das Haus für die Verleihung eines vierten Sterns vorschlagen.

Der Ahornsportpark bot mit seiner kompletten Ausstattung wiederum ideale Bedingungen. Die Großhalle wird auch von anderen Spitzenvereinen und Spitzensportlern genutzt, so dass sich in Pausenzeiten und nach Feierabend immer mal wieder interessante Kontaktmöglichkeiten und Fachgespräche ergaben.

Leichtathletik Olpe

Gute Aufnahme fanden im Olper Team Franka Linse, Marlitt Spille, Johanna Nies, Emanuel Pululu und Tim Göbel, die zum ersten Mal am Wintertrainingslager teilnahmen. Die Fähigkeit zur Integration von Neulingen ist eine weitere große Stärke der Gemeinschaft.

Greta Wulff musste leider krankheitsbedingt zu Hause bleiben.



Hintere Reihe: Anja Beckmann, Marlitt Spille, Marie Ries, Marie Hachenberg, Tamara Müller, Julia Springob, Karina Heuel, Irini Grigoriadou

Mitte: Franka Linse, Alina Franke, Hanne Gunkel, Sarah Langemann, Luisa Knebel, Sophia Werthenbach, Johanna Heuel, Johanna Nies (es fehlt: Dana-Sophie Henke)

Vorn: Paul Breitbarth, Emanuel Pululu, Tim Göbel, Niklas Butzkamm



Insgesamt standen in der Zeit vom 27.12. – 30.12. **sieben Trainingseinheiten** auf dem Programm. Aufgrund der anstehenden Meisterschaften auf Westfalenebene, Westdeutscher Ebene und der Deutschen Jugendmeisterschaften U 20 in Neubrandenburg bildeten Sprint und Sprintstaffel die Schwerpunkte. Als weitere Disziplinen wurde der Weitsprung (2 Einheiten),

Leichtathletik Olpe

Hochsprung (1 Einheit), Kugelstoßen und Wurftechnik (2 Einheiten) und der Hürdensprint (1 Einheit) berücksichtigt.

Vielfältige Koordinations-, Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen sowie eine Einheit Stepaerobic und Entspannung rundeten das Programm ab.

Zur weiteren Förderung der Gemeinschaft wurde erstmals in Paderborn ein Bowlingabend im Bowlingzentrum „New Orleans“ organisiert. Hier siegte, wie bereits in Cuxhaven 2014, Dieter Rotter vor Karina Heuel. Die drittbeste Wurfquote hatte Tamara Müller vor Neuling Tim Göbel. Auf Bahn 11 holte Dana-Sophie Henke im 3.Spiel 120 Punkte und erteilte Kalli eine Lehrstunde.

Großen Anteil am Gelingen des Trainingslagers hatten die beiden Betreuerinnen Britta Ries und Petra Werthenbach, die als Ansprechpartnerinnen, für Personentransporte und für Hilfen aller Art stets zur Verfügung standen. Darüber hinaus versorgten sie das Team während des Trainings mit einer Obstauswahl in Topqualität und mit Getränken.



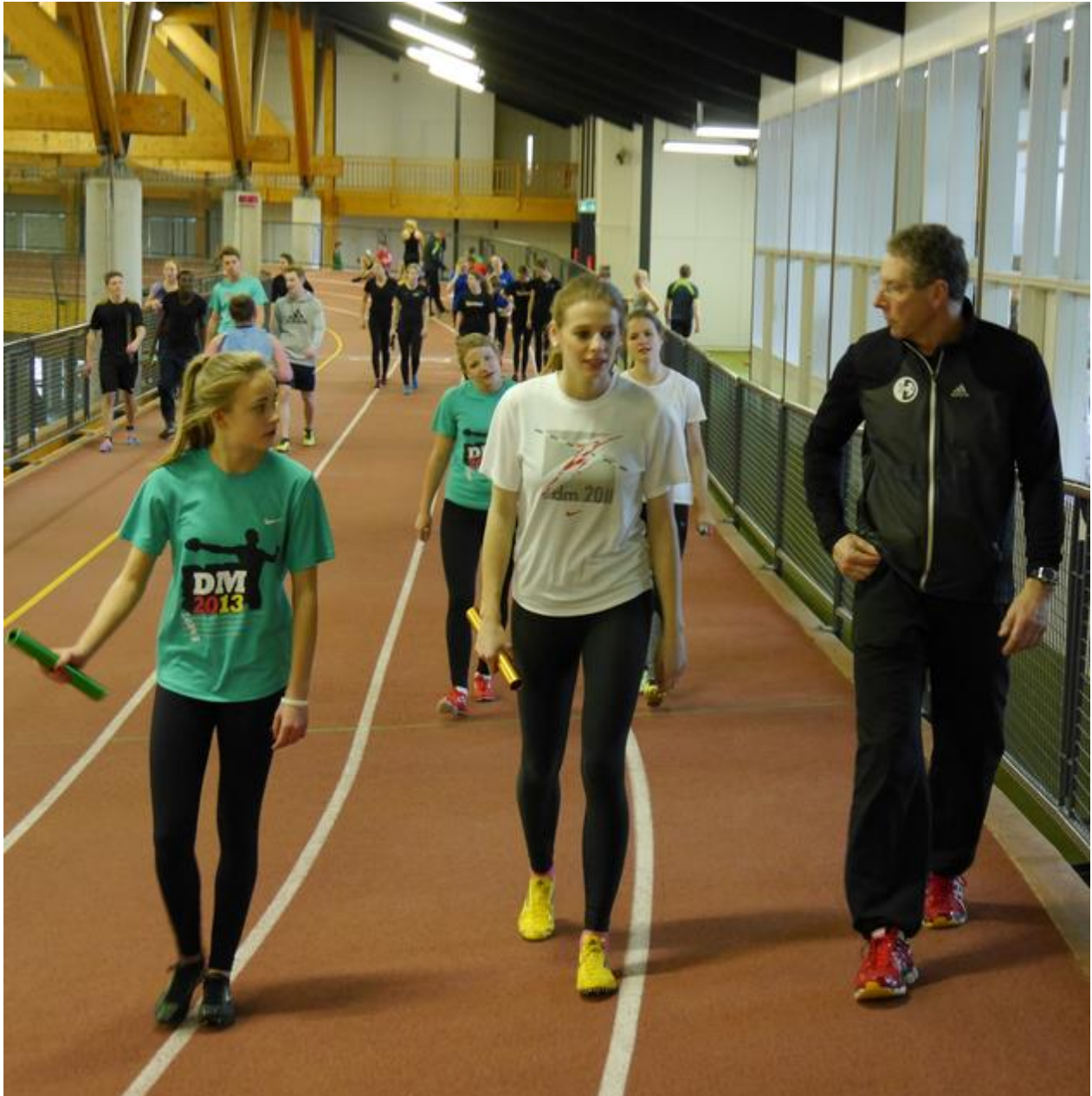
die Betreuerinnen Britta und Petra



Pausenfüller: Sophia und Irini mit Schneemann Olaf



Hocheffektiv: Plyometrisches Training, Dieter Rotter und Sophia Werthenbach



Feedback und Diskussion auf der Rundbahn: Dieter Rotter mit Julia Springob und Sarah Langemann

Die Größe der Trainingsgruppe machte es möglich: Vier Staffeln liefen in Paderborn gleichzeitig die 4 x 200 Meter im Training und schufen somit echte Wettkampfbedingungen. Wichtigster Effekt dabei, das Üben der Staffelwechsel unter erhöhtem Druck. Am 4.1.2015 wird dann richtiger Ernst daraus. Beim Wettkampf in Frankfurt-Kalbach treten die vier Staffeln unter dem Namen der Startgemeinschaft Olpe/Fretter gegen ebenfalls namhafte Konkurrenz an.

Gelungener Wettkampfauftakt im Hessenland Bestleistungen allerdings noch nicht auf breiter Front

Neue persönliche Bestleistungen mit der Brechstange zu erzielen, war nicht die Absicht der Athletinnen und Athleten aus Olpe und Fretter beim Hallensportfest in Frankfurt. Allerdings zeigte beispielsweise die 4 x 200 Meter Staffel U20 bei ihrem ersten Auftritt im neuen Jahr aufsteigende Tendenz. Das Quartett in der Aufstellung Johanna Heuel, Marie Ries, Karina Heuel und Julia Springob siegte in der Leichtathletikarena in Kalbach in guten 1:45,30 Minuten deutlich. Die zweite Garnitur erkämpfte sich in der Formation Sarah Langemann, Sophia Werthenbach, Tamara Müller und Irini Grigoriadou in 1:49,00 Minuten Rang 3



Gerüstet für die Westfälischen Meisterschaften: die beiden U 20 Staffelteams

Trotz hoher Teilnehmerzahlen glückte der gastgebenden LG Eintracht Frankfurt eine nahezu punktgenaue Einhaltung des Zeitplans. So starteten beispielsweise mehr als 80 Mädchen in der Klasse U 18 in 12 Vorläufen über die 60 Meter Sprintdistanz. In die Finalläufe der älteren Jugendklassen U 18 und U 20 schafften es aus Olper Sicht Julia Springob, Johanna Heuel, Tamara Müller, Marie Ries und Sophia Werthenbach. Johanna und Tamara stellten in diesem Wettbewerb mit 8,15 Sekunden bzw. 8,23 Sekunden persönliche Bestleistungen auf.

Mit der gewohnten Zuverlässigkeit lief Marie Ries über 60 Meter mit um den Sieg und belegte in einem spannenden Finale in guten 7,86 Sekunden Rang 2. Einen guten Tag erwischte Julia Springob. Sie stellte über 60 Meter mit 7,95 Sekunden eine persönliche Bestleistung auf und unterbot erstmals die 8-Sekunden-Marke. Auch über 200 Meter jubelte Julia über ihre neue Bestleistung von 26,47 Sekunden.



Volle Konzentration: Alina Franke



Volle Konzentration: Hanne Gunkel

Alina Franke unterbietet die A-Norm

Genügend Schwung aus dem Trainingslager hatte offensichtlich Alina Franke mit nach Frankfurt gebracht. Mit 4,92 m im Weitsprung, mit der sie sich in der nächsthöheren Klasse U 18 die Finalteilnahme und Platz 5 erstritt und einer Zeit von 8,49 Sekunden im 60 Meter Sprint, verbuchte die Fretteranerin zwei persönliche Bestleistungen. Mit ihrem Sprintergebnis qualifizierte sie sich für die Westfälischen U 16 Meisterschaften am 1. März 2015 in Paderborn.

Vereinskollegin Hanne Gunkel nahm zum ersten Mal die 200 Meter unter die Füße. Mit der Zeit von 29,33 Sekunden konnte sie eigentlich zufrieden sein, war sie aber nicht. Die 29-Sekunden-



Leichtathletik Olpe

Marke unterbot sie dann aber in der 4 x 200 Meter Staffel, die sie gemeinsam mit Luisa Knebel, Anja Beckmann und Alina Franke absolvierte. Die Analyse ergab für Hanne eine Zeit von 28,6 Sekunden „fliegend“ als Schlussläuferin.

Niklas Butzkamm, schnellster Sprinter im Kreis Olpe

Auch bei den Jungs ging es weiter aufwärts. Paul Breitbarth stellte über 60 Meter mit 7,54 Sekunden seine persönliche Bestzeit ein und erreichte, ebenso wie Niklas Butzkamm, das Finale. Niklas Butzkamm, schnellster Sprinter im Kreis Olpe, belegte im Endlauf einen hervorragenden 4 Rang und schraubte seine persönliche Bestzeit auf 7,38 Sekunden herunter. Gemeinsam mit Tim Göbel und Emanuel Pululu jubelten die beiden über das Staffelergebnis. In 1:40,34 Minuten belegten sie hinter dem LAZ Obernburg-Miltenberg Rang 2.

Anja Beckmann und Luisa Knebel übernehmen Patenschaft

Kennzeichen einer guten Gemeinschaft ist die Unterstützung jüngerer Athletinnen und Athleten durch ihre erfahrenen Kolleginnen und Kollegen aus den älteren Jahrgängen. So praktiziert von Anja und Luisa. Die beiden erfahrenen Sprinterinnen begleiteten Alina Franke und Hanne Gunkel zu ihrem gelungenen 4 x 200 Meter Staffeldebut.

Westfälische Meisterschaften stehen an

Die ersten Bewährungsproben auf Meisterschaftsebene stehen bereits an den beiden kommenden Wochenenden an. Am 10. Januar geht es zu den U 20 Meisterschaften nach Paderborn, am 17. Januar stehen die Meisterschaften der Frauen und der Altersklasse U 18 in Dortmund auf dem Programm.

Interesse an Aus- und Weiterbildung? Der FLVW - Lehrgangsplan 2015 ist online

Der Lehrgangsplan 2015 des FLVW mit den Angeboten zur Trainer-, Kampfrichter- und Breitensport-Ausbildung ist inzwischen online:

<http://www.flvw.de/leichtathletik/leichtathletik-aktuell/artikel/id/lehrgangsplan-leichtathletik-2015-endlich-online.html>

Hallensportfeste und Hallenmeisterschaften 2015: Unser Programm

10.01. Westfälische Hallenmeisterschaften	Paderborn	U 20
17.01. Westfälische Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18, Mä/ Fr
25.01. Hallensportfest des LC Rapid Dortmund	Dortmund	U 12– U 16
01.02. Westdeutsche Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18
08.02. Jugend-Hallensportfest	Leverkusen	U 14 + U 16
08.02. Stabhochsprungmeeting	Düsseldorf	U 14 und älter
14.2./15.02. Deutsche Jugendhallenmeisterschaften	Neubrandenburg	U 20 (U 18)
22.02. Hallensportfest des TV Jahn Siegen	Siegen	U 10 – U 16
01.03. Westfälische Hallenmeisterschaften	Paderborn	U 16
15.03. Hallensportfest des BV Teutonia Do.-Lanstrop	Dortmund	U 8 – U 14

Der Basar

Aus unserem Programm der Adidas-Vereinsbekleidung:

1 Damen T-Shirt in Größe M	EUR 29,50
1 Herren/ Jungen T-Shirt in Größe XS	EUR 31,00
1 Herren/ Jungen T-Shirt in Größe S	EUR 31,00

Anderes

Funktions-Laufwesten (reflektierend) in Jugend-/Erwachsenengrößen	EUR 16,30
---	-----------

Register

<u>Themen/ Stichworte</u>	<u>Autor</u>	<u>Ausgabe (vom)</u>	
Aufwärmen (Trainingslehre)	Dieter Rotter	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	Dieter Rotter	28	10.11.2014
Dehnen (Trainingslehre)	Dieter Rotter	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
Ergebnislisten zu Wettkämpfen – wo zu finden?		33	15.12.2014
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	Dieter Rotter	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)		5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	Dieter Rotter	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	Dieter Rotter	32	08.12.2014
Muskeln – Beinmuskeln	Dieter Rotter	13	26.05.2014
Muskeln – ungeahnte Multitalente	Dieter Rotter	14	02.06.2014
Muskeln – Muskelfasern	Dieter Rotter	9	27.04.2014
Muskeln – Aufbau der Skelettmuskulatur	Dieter Rotter	7	31.03.2014
Muskelkater	Dieter Rotter	25	20.10.2014
Plyometrisches Training	Dieter Rotter	27	03.11.2014
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)		3	03.03.2014
Sensomotorik	Dieter Rotter	15	09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)		22	15.09.2014
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	Dieter Rotter	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)		10	05.05.2014