

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 25/2018 5. November 2018

Annica Deblitz erhält die Berufung in den DLV Bundeskader

Nachwuchsmeisterschaften und Internationale Wettkämpfe winken

Das Schreiben des Deutschen Leichtathletik Verbands datiert vom 29. Oktober 2018, Eingang bei Annica am 30. Oktober. Diesen Tag wird die Noch-U16-Sprinterin so schnell nicht vergessen. Der Inhalt der Mitteilung betrifft nämlich nichts weniger als ihre Berufung in den DLV-Bundeskader 2018/2019, genauer gesagt in den Nachwuchskader 2 (NK2).



Annica Deblitz

„Großartige individuelle Leistungen und Erfolge der DLV-Athleten sowie ein sympathischer und mannschaftlich geschlossener Auftritt zeichnen die Auftritte der DLV-Nationalmannschaften in den vergangenen Jahren aus“, so der DLV im Berufungsschreiben und fährt dann fort: „Wir hoffen, dass es Ihnen mit der Unterstützung Ihres Trainers und Ihrem DLV-Betreuungsumfeld gelingt, sich für einen Einsatz in unseren DLV-Nationalteams zu qualifizieren. Auf dem Weg dorthin begleiten wie Sie gern.“

Tatsächlich bilden die Athletinnen und Athleten des NK2-Kaders den Kern der U 18 Nationalmannschaft. Bereits im kommenden Jahr stehen für diesen Kreis unter anderem die Europameisterschaften U 20 in Borås/ Schweden an sowie das European Youth Olympic Festival U 18 in Baku/ Aserbeidschan.

Annica ist in diesem Jahr besonders durch ihre fortgeschrittene Sprinttechnik aufgefallen. Es ist die Technik, die den entscheidenden Unterschied macht zwischen dem schnellen Laufen und dem Sprint. Mit Fleiß und Ersthäftigkeit hat Annica aus ihrem Talent Erfolge wachsen lassen, eilte von Bestzeit zu Bestzeit.

Die andere Seite sind Annicas Erfolge in 2018. Hierzu zählen der Gewinn der Landes- und der NRW- Meisterschaften im Einzelrennen über 100 Meter und in der 4 x 100 Meter Staffel. Mit der Staffel gewann sie in Rostock in überzeugender

Manier die Goldmedaille. Ihr größter individueller Erfolg schloss sich in Wattenscheid an, als sie in einem denkbar knappen Finish um Platz 1 die Bronzemedaille im Einzelrennen um die Deutsche Meisterschaft in der Klasse U 16 gewann. Abgerundet wurde die Saison mit einem tollen Auftritt im Länderkampf gegen die Niederlande.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die Glückwünsche gehen natürlich auch an die beiden Olper Trainer Dieter Rotter und Michael Kluge, die sie bisher so engagiert wie erfolgreich gefördert haben. Annica wird vom Trainerteam, in erster Linie von Dieter Rotter, weiterhin eng begleitet werden. Hierbei kommt es künftig besonders auf die zielgerichtete Abstimmung mit dem Bundestrainer an. Da wird es viele Gespräche, Analysen, Abstimmungen und Pläne geben.

In einem Interview, das **Thorsten Kämpfer** am Wochenende mit Annica führte, äußert sie sich wie folgt:

Hattest Du mit der Nominierung gerechnet? / Hast du dich ggf. auf die Nominierung vorbereitet, da in den Kaderrichtlinien zur Nominierung auch Standardtest vorgesehen sind?

Nein, mit dieser Nominierung habe ich nicht gerechnet oder daran gedacht, dass diese für mich überhaupt schon in Reichweite liegen würde.

Das hängt wahrscheinlich damit zusammen, dass ich mich nicht an den Kaderrichtlinien orientiere.

Ich gucke normalerweise nicht nach, wofür ich eventuell nominiert werden könnte. Meistens erfahre ich so etwas durch andere, die sich darüber informieren.

Meine Motivation kommt von meinem Konkurrenzgedanken, dass ich mich mit anderen messen und mich jedes Mal verbessern möchte. Als ich noch nicht bei der Olper Leichtathletik war, bin ich mit unserem Hund um die Wette gelaufen (der zwar immer gewonnen hat, was mich aber nicht davon abhielt, es immer wieder auf `s Neue zu probieren).

Kleiner lustiger Fakt am Rande: Ich habe vom DLV noch eine Einladung zum Fair- Play- Camp in Saarbrücken bekommen, wo unter anderem Leistungstests stattfinden.

Demnach wusste ich bis vorgestern gar nicht, dass ich bereits aufgenommen wurde, sondern dachte, ich müsse zuvor noch die „Tests bestehen“.

Der DLV spricht dir eine überdurchschnittlich positive sportliche Perspektive zu. Wie siehst Du deine Leistung im Vergleich zu deinen LA- Freundinnen innerhalb der Olper Leichtathletik?

Ich sehe uns in erster Linie als ein tolles Team. Alle sind motiviert und ehrgeizig.

Wir unterstützen uns gegenseitig und ihnen habe ich damit einen großen Teil meines Erfolgs zu verdanken (ebenso meiner Familie, Freunden und Trainern).

Wir liegen innerhalb des Teams mit unseren Leistungen nah beieinander.

Du gehörst jetzt zum Kern der U18 Nationalmannschaft. Welche zusätzlichen Verpflichtungen (z.B. Trainingsmaßnahmen) werden jetzt auf dich zukommen?

Die nächsten Verpflichtungen werden das Fair-Play-Camp in Saarbrücken und ein Talent-Camp in Kienbaum sein.

Welche weiteren Verpflichtungen dazu kommen, weiß ich noch nicht genau, das wird alles in den kommenden Camps besprochen.

Im Vordergrund steht die zukünftige Zusammenarbeit mit meinem zuständigen Bundestrainer Thomas Kremer vom DLV und natürlich weiterhin Dieter Rotter.

Du kannst jetzt z.B. an den Europameisterschaften U20 in Borås/ Schweden oder am European Youth Olympic Festival U18 in Baku/ Aserbeidschan teilnehmen. Was bedeutet dies für dich persönlich?

Eine solche Chance zu bekommen steigert unglaublich die Motivation.

Nun möchte ich natürlich zeigen und erreichen, dass ich an diesen Events letztlich teilnehme.

Und es macht mich stolz zu wissen, dass ich ebenfalls etwas für unsere Olper Leichtathletik erreichen konnte.

In Zukunft wird es schwieriger sein, den Alltag (Schule etc.) und den Sport gleichzeitig zu bewältigen, aber man geht einen besonderen Weg, den vielleicht nicht jeder bestreiten kann, und das ist es allemal wert.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Skizziere doch bitte kurz deine LA-Karriere. Wann hast du mit der Leichtathletik begonnen, was waren bzw. sind deine Lieblingsdisziplinen, welches sind deine persönlich schönsten Erfolge?

Das ich zur Olper Leichtathletik gekommen bin, habe ich Kalli zu verdanken.

Er erkannte 2013 mein Talent für den Sprint bei den Bundesjugendspielen der Grundschule.

Kalli hat daraufhin eine Freundin von mir (die bei ihm trainiert hat) angesprochen, ob ich mir mal das Leichtathletik Training angucken möchte. Es hat mir viel Spaß gemacht, also beschloss ich mich anzumelden.

Meine Hauptdisziplinen waren damals Weitsprung und Sprint. Ich habe aber fast alles einmal ausprobiert (außer Langstrecke).

Mein erster, kurz darauf folgender Erfolg war die Teilnahme, der überraschende Sieg und die Einstellung des 10 Jahre alten Rekords bei dem ISTAF / DSDS Sprintwettbewerb 2013 in Berlin.

Zu meinen schönsten Erfolgen gehört neben den erreichten Platzierungen bei Meisterschaften auch noch die mehrfache Teilnahme am DLV Länderkampf zwischen Deutschland und den Niederlanden.

Man lernt dort jedes Mal viele nette Leute kennen, mit denen man Freundschaften schließt.

Aber mein natürlich schönster und größter Erfolg ist die Goldmedaille der 4x100m Staffel bei der DM U18 in Rostock gewesen.

Wie planst Du selbst deine Woche mit Schule, Training, ggf. jetzt Zusatztraining, Familie, Freunde. Bleibt da noch Zeit für „rumgammeln?“

Es wird zunehmend schwieriger sich um alles zu kümmern, daher muss man Prioritäten setzen, die bei mir die Schule und der Sport sind.

Die Nächte sind meistens kürzer, um z.B. noch die Hausaufgaben fertigzustellen. Man muss wissen, was einem wichtig ist und alle Zeit und allen Willen dort hineinstecken, dann kann man es schaffen.

Manchmal habe ich noch Zeit für Freunde und „rumgammeln“, aber auch hier schafft der Sport für mich einen Ausgleich. Ich baue dabei z.B. schulischen Stress ab und verbringe gleichzeitig Zeit mit Freunden.

Denkt man mit 16 schon an die berufliche oder sportliche Karriere. Wenn ja, wie sieht die bei dir aus?

Wenn man sich als Ziel setzt, langfristig sportlich erfolgreich zu sein, muss man früh anfangen über die Zeit nachzudenken, in der man berufstätig ist. Man ist dann doch leider häufig eingeschränkt in der Berufswahl, weil sich nur wenige Berufe mit dem Sport vereinbaren lassen. Mein Wunsch ist es zur Polizei zu gehen, da der Beruf eine weitere Herausforderung darstellt, die ich bewältigen möchte und ich dort weiterhin sportlich unterstützt werde.

=====

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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





Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Schnell WERDEN (von Dieter Rotter)

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 innerhalb kürzester Zeit auf das Wurfgerät zu übertragen und dieses mit einer maximalen Abfluggeschwindigkeit und im optimalen Abflugwinkel auf eine weite Flugbahn zu befördern.

„**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.**“



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die nächsten Wettkämpfe:

**Fun in Athletics findet statt am Samstag, 1. Dezember 2018,
in Finnentrop**

Erläuterungen

Fun in Athletics ist eine besondere Art der Leichtathletik für Kinder. Es handelt sich um einen eher spielerischen Teamwettbewerb in der Sporthalle mit den Disziplinblöcken Sprung, Wurf, Sprint und vielen Staffelwettbewerben. Alle Mannschaften sind an verschiedenen Stationen gleichzeitig in Aktion, so dass 120 – 130 Kinder neun Disziplinen in etwa 2 1/2 Stunden absolvieren können. Die erreichten Einzelergebnisse gehen in das Teamergebnis ein und werden als Punktwertung dargestellt. Als letzte Disziplin startet der „Grand Prix“, ein Staffellauf mit Hindernissen.

Startberechtigung: Es gilt die Altersklassenregelung für das Jahr 2018

Altersklasse M/W Kinder U14 (Jahrgänge 2005 und 2006)

Altersklasse M/W Kinder U12 (Jahrgänge 2007 und 2008)

Altersklasse M/W Kinder U10 (Jahrgänge 2009 und 2010)

Altersklasse M/W Kinder U 8 (Jahrgänge 2011 und 2012)

Siegerehrung

Die Altersklassen werden getrennt gewertet. Unmittelbar nach Beendigung der Wettbewerbe erfolgt die Siegerehrung. Jedes Kind erhält eine Fun-Urkunde mit Name, Mannschaftsbezeichnung und Platzierung

Teams

Eine Mannschaft besteht aus mindestens 6, maximal 8 Kindern. Gemischte Teams aus Mädchen und Jungen sind möglich. Ein Team kann aus verschiedenen Vereinen und/oder Schulen gebildet werden. Es kann je Altersklasse mehrere Mannschaften eines Vereins geben.

Ab sofort sind Anmeldungen möglich bitte per E-Mail an: karl-heinz.besting@gmx.de

Hallensportfest in Düsseldorf

Der Einstieg in die Hallensaison findet am 16. Dezember statt, und zwar mit der Teilnahme am 9. Düsseldorfer Advent-Indoor-Meeting, veranstaltet vom ART Düsseldorf. Zugelassen sind die Altersklassen U 14 und älter. Hochmeldungen jüngerer Altersklassen schließt der ART, wie immer, aus.

Hallensportfeste in Dortmund

Bislang stehen die folgenden Termine fest, bei denen sämtlich auch die Altersklasse U 12 zugelassen ist.

20.01.2019

03.02.2019

24.02.2019

02.03.2019

Näheres unter <http://www.dortmunder-leichtathletik.de/>

Termine im Kreis Olpe

Die Jahresversammlung der Kreisvereine findet am Freitag, 23. November 2018 statt. Dann werden die Termine für das kommende Jahr festgelegt.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen zum Nachschlagen

| | <u>Ausgabe (vom)</u> | |
|---|----------------------|------------|
| Alkohol und Sport | 28 | 10.08.2015 |
| Aufwärmen (Trainingslehre) | 2 | 24.02.2014 |
| Core – Säule der Kraft | 24 | 04.07.2016 |
| Core – Training | 6 | 20.02.2017 |
| Dehnen (Trainingslehre) | 3 | 03.03.2014 |
| Dehnen – ein bewegungsorientiertes Konzept | 18 | 12.06.2017 |
| Dehnen – Warum Dehnen gar nicht so wichtig ist | 18 | 09.07.2018 |
| 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 |
| Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining | 29 | 17,11,2914 |
| Fehlstart (Leichtathletikregeln) | 5 | 17.03.2014 |
| Fitnessgeräte auf dem Prüfstand | 4 | 10.03.2014 |
| Knieschmerzen – was kann helfen | 19 | 19.06.2017 |
| Kondition (Trainingslehre) | 7 | 31.03.2014 |
| Koordination (Trainingslehre) | 8 | 07.04.2014 |
| 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 |
| Pezziball-Übungen | 10 | 20.03.2017 |
| Plyometrisches Training | 27 | 03.11.2014 |
| Po-Training | 37 | 12.12.2016 |
| 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 |
| Rumpftraining – Rotationsbewegungen | 25 | 11.07.2016 |
| Schnelligkeit – keine Zeit verlieren | 15 | 25.04.2016 |
| Schnelligkeit beginnt im Kopf | 26 | 25.07.2016 |
| Sensomotorik | 15 | 09.06.2014 |
| Staffeldrills (Trainingslehre) | 22 | 15.09.2014 |
| Training hat simple Regeln | 3 | 30.01.2017 |
| Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge | 26 | 27.10.2014 |
| Windmessung (Leichtathletikregeln) | 10 | 05.05.2014 |

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