

Kallís Montagspost

Ausgabe 26 27. Oktober 2014

Winterzeit ist Hallenzeit

Freude an der Abwechslung bildet eine Basis für den Erfolg



Die Elite geht baden: Mitglieder des Leistungsgruppe Sprint, Sprung und Mehrkampf beim Krafttraining

Sören kannte keine Gnade. Der für die Schwimmbäder in Meinerzhagen tätige Fitnesscoach tanzte und wirbelte lautstark am Beckenrand, Übungsbewegungen vorgebend, und trieb Marie & Co. lautstark zu immer neuen Höchstleistungen. Krafttraining heißt bekanntlich Widerstände überwinden. Fitnessbänder und Hanteln fordern den Übenden meist nur in muskulären Teilbereichen und bestimmten Bewegungsrichtungen. Aber welchen umfassenden, allgegenwärtigen Widerstand Wasser leisten kann, das wissen die Teilnehmer der Olper Trainingsgruppe seit heute bestens. Dieter Rotter, der sich solidarisch mit in die auf die ideale

In eigener Sache: Um das Auffinden und Nachlesen von Beiträgen zu erleichtern, ist dieser Ausgabe erstmals ein alphabetisches Register beigefügt. Alle Ausgaben der Montagspost sind auf der Internetseite des Skiclub Olpe hinterlegt unter der Adresse www.skiclub-olpe.de und dort unter der Rubrik **Der Verein**.



Leichtathletik Olpe

Tiefe von 1,50 Metern eingestellten Fluten gestürzt hatte, wusste es natürlich vorher. Zur guten Stimmung und dem Stolz über das Geleistete kam nach 45 Minuten Trainingsdauer die Erleichterung mit der Anweisung von Sören, ein paar Bahnen locker zu schwimmen, um den Puls wieder runter zu bringen. Entspannungsmusik löste die rhythmische Begleitmusik ab. Ein echter „cool-down“ war allerdings in Anbetracht des feuchtschwülen Klimas in der Kleinschwimmhalle nicht möglich. Föhnen hernach auch nicht.

Die Vorschau: Am kommenden Samstag genießt das Rumpfkrafttraining mit Schwerpunkt Bauchmuskulatur Vorrang. Den Abschluss der sinnvoll aufeinander abgestimmten Trilogie bildet die Einheit „Aquajogging“. Wobei „sinnvoll aufeinander abgestimmt“ in diesem Fall auch bedeutet: Das Beste (Schwierigste) kommt zum Schluss.

Zur Klarstellung: Trotz des mehrfachen Trainings in der Schwimmhalle ist **SC** Olpe nicht die Abkürzung für **SchwimmClub** Olpe

Der Trainingsrhythmus muss beibehalten werden

In den Wintermonaten werden die Grundlagen geschaffen für den Erfolg in den Wettkampfperioden der Freiluftsaison. Dabei gilt die Erfahrung, dass sich Versäumnisse beim Training in den Monaten November bis März kaum mehr aufholen lassen. Der Trainingsrhythmus muss grundsätzlich beibehalten werden. Allerdings wird das Training in der Übergangsphase Oktober/ November regenerationsorientiert und mit geringerem Belastungsniveau betrieben.

Näheres hierzu in der nachstehenden Ausarbeitung von **Dieter Rotter** unter der Überschrift „**Grundzüge der Trainings- und Wettkampfplanung im Leistungssport.**“

Abwechslung ist Trumpf

Grundsätzlich gilt für alle Trainingsgruppen, die Sporthalle bietet die Möglichkeit, viele neue Elemente ins Training einzubringen. Gut ausgerüstete Sporthallen bieten große und kleine Kästen, Langbänke, Reck, Barren, Seile, Ringe, Turnmatten und die dicken Weichbodenmatten. Damit lässt sich abwechslungsreich planen. Die übrigen Trainingsmaterialien werden überwiegend in Kallis Bus von Halle zu Halle transportiert. Vielseitige Kräftigung, koordinative Übungen und auch technischen Feinheiten lassen sich in der Halle prima trainieren, und zwar bei Trockenheit und Wärme. Wetterbedingte Ausfallzeiten gibt es nicht, es sei denn, Schnee und Eis machen die Anfahrt unmöglich.

Weitere Vorteile: Die Jüngsten aus der Spilleichtathletik ab dem Alter von rund 3 ½ Jahren bleiben stets im Blickfeld der Übungsleiter, können nicht mal eben ohne jegliche Abmeldung zur doch so interessanten Weitsprunganlage in 100 Metern Entfernung weglaufen. Zudem werden die Aufwärmspiele Völkerball, Wechselball, Abwerfen und Bienenkönigin schneller und damit intensiver, weil die Bälle nicht so weit wegrollen können.

Zehn Sporthallen, 26 Trainer

Entgegen dem Trend in anderen Sportarten ist die Anzahl der aktiven Athletinnen und Athleten in der Olper Leichtathletik zuletzt auf über 300 gewachsen. Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen üben unter der Leitung von 26 Trainern und ausgebildeten Sporthelfern.

Leichtathletik Olpe

Zahlreiche Sporthallen stehen in Olpe zur Verfügung. Neben den Großhallen der beiden Olper Gymnasien und der Realschule wird die Kreissporthalle genutzt sowie die Großturnhalle im Schulzentrum Hakemicke.

Es folgen die kleineren Hallen der Grundschule Hakemicke, der Imbergschule (ehemals Pestalozzischule, jetzt Städtisches Gymnasium), Düringerschule und die Dorfgemeinschaftshalle in Olpe-Dahl, die einen Sportboden hat. Bestens ausgerüstet ist die Sporthalle der Max-von-der-Grün-Schule am Kimicker Berg (LWL Förderschule), die von den Leichtathleten an 3 Terminen pro Woche genutzt werden kann

Die weiteren Sporthallen in den Schulen am Hohenstein und am Gallenberg sind in erster Linie den Turngruppen des TVO vorbehalten.

Auch die Stabartisten sind umgezogen



**Die Stabhochsprunggruppe 2 mit Jahrgangsschwerpunkt 2004 samstags in der Kreissporthalle
(es fehlen Luisa Ratte und Dominik Berg)**



Leichtathletik Olpe

Einen unschätzbaren Vorteil bietet die Olper Kreissporthalle. Sie besitzt einen Einstichkasten für den Stabhochsprung und ein derart großes Potenzial an Weichbodenmatten, dass für die Springer stets eine sichere Landung gewährleistet ist. 11 Mädchen und Jungen mit dem Jahrgangsschwerpunkt 2004 trainieren samstags zwischen 11:00 Uhr 13:00 Uhr, weitere 10 Athletinnen und Athleten mit Jahrgang 2002 und älter montags zwischen 17:30 Uhr und 19:30 Uhr.

Für beide Gruppen liegen die Trainingsschwerpunkte im Winterhalbjahr neben der Sprungtechnik auf den Gebieten Kraft, Turnen, Akrobatik und Koordination. Ein klasse Programm!



Zitat der Woche

"Im Grunde bin ich ein positiver Mensch und wandle negative Dinge um mich herum in eine für mich positive Situation. Ich weigere mich, mich durch irgendwelche Dinge entmutigen zu lassen.“ (Judy Brown-King)

Die Dieter Rotter Kolumne

Grundzüge der Trainings- und Wettkampfplanung im Leistungssport am Beispiel der Sprintgruppe des SC Olpe

Mit Eintritt in die Altersklasse U16 ist die Teilnahme an Westfalenmeisterschaften und zumindest in der Sprintstaffel auch bei Westdeutschen und Deutschen Meisterschaften möglich. Für die AK 15 und älter stellen im Regelfall die Deutschen Jugendmeisterschaften den Saisonhöhepunkt dar.

Die Teilnahme an solchen Meisterschaften ist zum einen von Qualifikationsleistungen abhängig, zum anderen möchte jeder Athlet zum Saisonhöhepunkt auch seine beste Leistung erbringen. Bei einem Training sowie Wettkampfbesuchen nach Lust und Laune und zwischenzeitlichen Ausfallzeiten beim Training und Wettkämpfen sind die Erfolge dabei eher Glücksache. Die Leistungsentwicklung ist grundsätzlich steuerbar, solange bestimmte Rahmenbedingungen eingehalten werden. Dafür ist eine zielorientierte Trainings- und Wettkampfplanung erforderlich.

Eckpunkte einer Jahresplanung sind die Saisonhöhepunkte in der Hallen- und Freiluftsaison sowie ggf. Qualifikationswettkämpfe, um z.B. eine Norm für die Deutschen Meisterschaften zu erreichen. An diesen Saisonhöhepunkten orientieren sich im Leistungsbereich die weiteren

Leichtathletik Olpe

vorbereitenden Wettkämpfe unter Berücksichtigung der planbaren Fehlzeiten (Schulfahrten, Urlaub) und schließlich die gesamte Trainingsplanung.

Das Training gliedert sich üblicherweise in Makro-, Meso und Mikrozyklen auf. Der Makrozyklus umfasst den gesamten Zeitraum von Beginn der ersten Vorbereitung bis zum Saisonhöhepunkt. In den mehrwöchigen Mesozyklen werden unterschiedliche Trainingsschwerpunkte mit Zwischenzielen durchgeführt. Die Mikrozyklen stellen i.d.R. einen Wochenplan dar, in dem die einzelnen Trainingseinheiten (TE) aufeinander aufbauen.

Dabei spielt die Trainingsperiodisierung v.a. in den Mesozyklen eine entscheidende Rolle. Im Hinblick auf das jeweilige Zwischenziel einer Periode variieren die Trainingsmethoden und die Belastungsintensitäten. Dies dient u.a. dazu, den Anpassungen an gleiche Belastungen entgegenzuwirken (Folgen: Bewegungsstereotyp, Stagnation), d.h. immer wieder neue Reize setzen, und um die mentale Motivation aufrecht zu erhalten (Freude an einem abwechslungsreichen Training).

Üblicherweise erfolgt die Festlegung der Trainingsabschnitte „rückwärts“, d.h. ausgehend vom Saisonhöhepunkt werden zunächst die Mesozyklen definiert.

Am Beispiel der Hallensaison 2014/2015 bedeutet dies:

Deutsche Jugend-Hallenmeisterschaften	14./15.02.2015	Wettkampfperiode (WK)
Westdeutsche Hallenmeisterschaften	01.02.2015	
U20-Hallenmeisterschaften	25.01.2015	
M/F + U18-Hallenmeisterschaften	17.01.2015	
WK F.-Kalbach	04.01.2015	
Trainingslager Paderborn	27.-30.12.2014	spezielle Vorbereitung (VP II)
WK Düsseldorf	14.12.2014	
20.10. – 12.12.2014		allg. Vorbereitung (VP I)
22.09. – 19.10.2014		Übergangsphase

Nachfolgend werden in Kurzform die einzelnen Zyklen charakterisiert.

Übergangsphase

Diese soll zum einen der Regeneration dienen, d.h. Wettkampf orientierte Belastungsformen und -intensitäten sollen möglichst vermieden werden; das Belastungsniveau wird generell herabgesetzt. Zum anderen können in dieser Zeit des noch möglichen Stadiontrainings ohne bevorstehenden Wettkampfdruck technische Schwerpunkte gesetzt werden, zu denen sonst wenig Möglichkeiten bestehen, d.h. spezielle Sprung- und Wurftechnik, aber auch Übungsformen außerhalb der Spezialdisziplin. Auch können bei Interesse neue Disziplinen ausprobiert oder neue Techniken z.B. für das Hanteltraining erlernt werden. Wichtig ist in der Übergangsphase, dass der Trainingsrhythmus („Spannungsbogen“) grundsätzlich erhalten bleibt. Eine vollständige Trainingspause wäre kontraproduktiv, da der Wiedereinstieg ins Vorbereitungstraining dann sowohl körperlich als auch mental umso schwerer fallen würde.

Allgemeine Vorbereitung (VP I)

In dieser Phase sollen die konditionellen Grundlagen für die bevorstehende Wettkampfsaison gelegt werden. Spätestens jetzt sollte klar sein, welches Ziel beim Saisonhöhepunkt angestrebt werden soll. Daran muss sich die weitere Trainingsplanung dann orientieren.



Leichtathletik Olpe

Beispielhaft für die Sprintgruppe wären dies:

- Qualifikation mit zwei 4x200m-Staffeln für die Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften in Neubrandenburg (< 1:48,00 min)
- Endlaufteilnahme für die 1. Staffel (< 1:42,5 min)
- weitere Einzelqualifikationen (bisher Marie Ries und Julia Springob):
60m: 7,95s bzw. 12,40s/100m Stadion
200m: 25,50s Stadion bzw. 25,80s Halle.

Daraus ergibt sich, dass neben den dauerhaften Inhalten des Sprinttrainings mit dem Training der Beschleunigungs- und Vmax-Fähigkeiten im Hinblick auf die 200m-Staffel die Schnelligkeitsausdauer (SNA) einen größeren Stellenwert als in der Sommersaison haben muss.

Bei der Planung der VP I gehe ich deshalb von vier Trainingseinheiten wöchentlich zumindest für die DJM-Teilnehmerinnen aus; davon soll eine TE die SNA als Schwerpunkt haben.

Die Mikrozyklen der VP I gliedern sich wie folgt:

montags: Koordination, Schnelligkeit, Staffel (auch als SNA-TE)

mittwochs: Kraft, Kraftausdauer

freitags: Koordination, Sprinttechnik, Schnelligkeit

samstags: Schnelligkeitsausdauer im Wald (Treppenläufe) oder der Halle bzw. Hallenbad.

Die Belastungen innerhalb der einzelnen Mikrozyklen und innerhalb des gesamten Mesozyklus werden aufeinander aufbauen und sich steigern; dabei sollen die Inhalte durchaus unterschiedlich sein (z.B. Aqua-Power statt Waldlauf). Auf sich evtl. ändernde Rahmenbedingungen (z.B. schlechtes Wetter, körperliche Beeinträchtigungen etc.) muss in den einzelnen TE flexibel reagiert werden. Vor dem Übergang in die VP II mit dem ersten Test-Wettkampf erfolgt eine kurze Regenerationswoche mit reduzierter Belastung.

Spezielle Vorbereitung (VP II)

Dieser Mesozyklus beginnt mit dem ersten Wettkampf der Hallensaison am 14.12. in Düsseldorf und endet mit dem zweiten und letzten Vorbereitungswettkampf voraussichtlich am 04.01.2015 in Frankfurt-Kalbach.

In dieser Phase sollen die in der VP I geschaffenen konditionellen Grundlagen auf die Spezialdisziplinen übertragen und in den ersten Wettkämpfen auf einem höheren Niveau dargestellt werden. Für das Training bedeutet dies, dass sich die Inhalte mehr in Richtung „Schnellkraft/Schnelligkeit“ verschieben und viele Sprünge und Beschleunigungsübungen das Training dominieren werden. Das Training der SNA wird zielorientierter auf die spezielle Belastung beim 200m-Lauf ausgerichtet (intensive Belastungen bis 30s mit längeren Pausen).

Durch die Wettkämpfe und Feiertage werden sich keine Samstags-TE mehr realisieren lassen. Zum Ausgleich dafür hat sich im letzten Jahr zwischen den Feiertagen vom 27. – 20.12.2014 das Kurz-Trainingslager in Paderborn bewährt, das auch in diesem Jahr wieder in ähnlicher Form mit 6-7 Trainingseinheiten stattfinden soll. Dabei wird auf der Rundbahn der Staffelwechsel für die DJM-Teilnehmer im Vordergrund stehen. Darüber hinaus sollen v.a. die technischen Fertigkeiten geübt werden, die in einer Turnhalle nicht umsetzbar sind (Starts mit Spikes, Weitsprung in die Grube etc.).

Zum Abschluss der VP II sollen bei der Leistungsdarstellung am 04.01.2015 möglichst alle Meisterschafts-Qualifikationen erfüllt werden.



Leichtathletik Olpe

Wettkampfperiode (WK)

Die hoffentlich gute Vorbereitung der beiden letzten Trainingszyklen soll in diesem Mesozyklus seine Ausprägung in möglichst neuen Bestleistungen finden. In drei Regionalmeisterschaften im Wochenrhythmus sollen sich v.a. die Staffelleistungen stabilisieren und Alternativen eingewechselt werden. Besonders wichtig ist in dieser Phase, dass auch in mentaler Hinsicht der Spannungsbogen zum Saisonhöhepunkt – den Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften – aufgebaut wird und alle DJM-Teilnehmer in jeder Hinsicht bereit für die nationalen Titelkämpfe und eine mögliche Endlaufteilnahme mit der Staffel sind.

Das Training wird sich in dieser Zeit auf kurze, intensive Belastungen mit Inhalten wie in der VP II konzentrieren und auf die Wettkämpfe ausgerichtet sein. Gerade in dieser Zeit bietet sich wegen der Wettkampfbelastung eine ergänzende physiotherapeutische Begleitung an.

Auf Grundlage dieser groben Trainingssystematik der Mesozyklen werden wöchentlich **Mikrozyklen** mit den inhaltlich passenden **Trainingseinheiten** erstellt, die unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen möglichst detailliert das geplante Training beschreiben. Zu den Vorgaben zählen z.B. die vorhandenen Trainingsanlagen und -möglichkeiten, die angekündigten Wetterbedingungen sowie individuelle Besonderheiten. Inhaltlich gliedern sich die Trainingseinheiten in die Bereiche Aufwärmen, Koordination und Technikschiung, konditionelle Übungen (z.B. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Gewandtheit) sowie Auslaufen/Ausdehnen/Entspannung.

Dabei muss immer wieder flexibel reagiert werden. Planungen für einen hochintensiven Mikrozyklus z.B. in der 4. Woche der VP I werden in der Umsetzung jegliche Grundlage entzogen, wenn ausgerechnet dann die Hälfte der Trainingsgruppe krank oder auf Schulfahrt ist, sich in einer wichtigen Prüfungsphase befindet oder ein Gewitter zum Trainingsabbruch führt. Bei frühzeitiger Kenntnis planbarer Ausfallzeiten kann die Trainingsplanung angepasst werden. In der täglichen Praxis betrifft dies gar nicht so selten auch einzelne Trainingseinheiten. In der Folge müssen ggf. Mikrozyklen oder auch einzelne Trainingseinheiten verschoben oder verändert werden. Solange die Inhalte der Mesozyklen dabei grundsätzlich umgesetzt werden, sollten diese Abweichungen von der Planung keine Auswirkungen auf die angestrebte Wettkampfleistung haben.

Insofern ist eine regelmäßige Trainingsteilnahme sehr wichtig, auch wenn einzelne Inhalte mit entsprechendem Engagement durchaus nachgeholt werden können. Wichtig ist die Konstanz über einen längeren Zeitraum, weil die Belastungen aufeinander aufbauen und auf den Saisonhöhepunkt zugeschnitten sind.

Und wenn man sich jetzt vorstellt, dass zu der ca. 20 Athleten umfassenden Sprintgruppe Kurz-, Lang- und Hürdensprinter sowie 4 – 5 verschiedene Staffelbesetzungen zählen und es auch noch etliche andere gute Athlet/innen mit anderen Spezialdisziplinen gibt, für die eine vergleichbare Planung erstellt werden muss, kann man vielleicht die dahinter stehende Arbeit und den notwendige Informationsaustausch zwischen Athlet und Trainer besser verstehen.

Wettkampftermine 2014/ 2015

Stand 26.10.2014

(eine vorläufige und unvollständige Übersicht)

2014/ Halle

22.11. Fun in Athletics – Kindermannschaften	Attendorn	6 – 13 Jahre
30.11. Hallensportfest	Frankfurt-Kalbach	12 – 15 Jahre
14.12. Hallensportfest	Düsseldorf	ab 10 Jahre

2015/ Halle

04.01. LGF Hallensportfest	Frankfurt-Kalbach	U 18 und U 20
17.01. Westf. Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18, Mä/ Fr
25.01. Westf. Hallenmeisterschaften	??	U 20
01.02. Westdeutsche Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18
14./ 15.02. Deutsche Jugendhallenmeisterschaften	Neubrandenburg	U 20
01.03. Westfälische Hallenmeisterschaften	Paderborn	U 16

2015 Stadion/ Freiluft

25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorn	ab 8 Jahre
03.05. NRW Langstaffelmeisterschaften	Bad Neuenahr	ab U 16
23.05. Borsig Meeting, Sportfest	Gladbeck	ab U 16
30./31.05. NRW Blockmeisterschaften/ Mehrkampf	LV Nordrhein	U 16
31.05. Attendorner Werfergala/ Kreismeisterschaften	Attendorn	ab U 14
13.06. Deutsche Meisterschaften U 23	Wetzlar	U 23
21.06. Offene NRW Meisterschaften	Bottrop	Mä./Fr.
27./28.06. Westfälische Meisterschaften	??	U 18, U 20
28.06. Westdeutsche Meisterschaften M/W 15	Hamm/ Sieg	Jahrgang 2000

29.06. Ferienbeginn NRW

12.07. Westdeutsche Meisterschaften	FLVW	Mä./Fr.
31.07-02.08. Deutsche Jugendmeisterschaften	??	U 18, U 20
08./09.08. Deutsche Jugendmeisterschaften U 16	??	U 16

11.08. Ferienende NRW

05.09. Westfälische Meisterschaften U 16	??	U 16
26./27.09. Westfälische Mannschaftsendkämpfe DJMM	??	U 12 bis U 18

Der Basar

Ich möchte **verkaufen**:

1. Trainingsanzug (mit Bigge Energie Logo) in Größe 164/ 34-36, wie neu
2. Spikes in Größe 39

Preis: Verhandlungssache

Name: Irene Weber
 Telefon: 02761 943229
 E-Mail: webirene@gmx.de

Suche Spikes Größe 35
 bei Ascics 4 / 4,5, bei Adidas 35 / 36
 Helen Schneider
 Mobil 0157762170
Penelopeschneider@psfinanz.de

Register

<u>Themen/ Stichworte</u>	<u>Autor</u>	<u>Ausgabe (vom)</u>	
Aufwärmen (Trainingslehre)	Dieter Rotter	2	24.02.2014
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
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
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
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