

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 29/ 2016 15. August 2016

Der Erfolg gehört den Athleten

Erfolgsbringer sind gute Trainer und Teamgeist

Als wichtigstes Merkmal eines guten Trainers gilt der Erfolg. Damit ist jedoch nicht der einmalige Erfolg gemeint. Das wichtigste Qualitätsmerkmal eines guten Trainers ist der nachhaltige, der sich wiederholt einstellende Erfolg.



Erfolgsduo in Olpe: Dieter Rotter und Michael Kluge

Seit 2009 ist Dieter Rotter in Olpe tätig, in erster Linie im Disziplinblock Sprint. Aus seiner Zeit als aktiver Zehnkämpfer kennt er sich jedoch auch gut in allen anderen Disziplinen aus. Seit Jahren pflastern zahlreiche Westfälische-, NRW- und Westdeutsche Meistertitel seinen Trainerweg beim SC Olpe und mit der Startgemeinschaft Olpe/Fretter. Die Krönung seiner bisherigen Tätigkeit erlebte er nach dem Gewinn

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

der Bronzemedaille in Jena im vergangenen Jahr nun mit dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft mit der 4 x 100 Meter Staffel der Klasse U 20.

Michael Kluge ist genauso lange in Olpe als Trainer aktiv. Seine wesentlichen Fähigkeiten und Kenntnisse liegen ebenfalls im Sprint, jedoch auch im Weitsprung und vor allem im Athletiktraining mit den Schwerpunkten Kraft und Koordination. Michael übernahm vor mehr als zwei Jahren Verantwortung in der weiblichen Leistungsgruppe U14/ U16 und krönte seine bisherige Arbeit mit dem Gewinn „seiner“ U 16 – Mädels in der 4 x 100 Meter Staffel bei den Deutschen Meisterschaften in Bremen.



Glücksmomente und Lohn jahrelanger Arbeit: Siegerehrung in Mönchengladbach

Dieter und Michael verstehen sich, haben vieles gemeinsam. Dazu zählt eine ganz wichtige Eigenschaft, sie sind beide Autodidakten, bilden sich in Eigenregie ständig weiter und erarbeiten sich offensichtlich auf diese Art und Weise einen entscheidenden Vorsprung gegenüber der Trainerkonkurrenz in vielen anderen Vereinen. Eine weitere entscheidende Komponente des Erfolgs, den beide für sich in Anspruch nehmen können, ist „der gute Draht“, den sie zu den Mitgliedern ihrer Gruppe haben, die hohe Akzeptanz die beide in ihren Trainingsgruppen und im gesamten Verein erfahren.

Was müssen sie als Trainer können, was müssen sie beherrschen, um erfolgreich zu sein?

Die Sportpsychologen halten **3 Kompetenzbereiche** für entscheidend:

- Fachkompetenz
- Methodenkompetenz
- Kommunikations- und Sozialkompetenz

Zur **Fachkompetenz** zählt man das Wissen über Technik und Training der jeweiligen Disziplin. Darüber hinaus sind Kenntnisse in weiteren Wissenschaften nützlich, zum Beispiel in der Sportmedizin, der Biologie und mit wachsender Bedeutung in der Psychologie. Motivation, die Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl sowie die Fähigkeit zur Entspannung, Konzentration und Fokussierung sind wichtige Erfolgsfaktoren. Zum Erhalt und zur Steigerung seiner Fachkompetenz hält sich der Trainer in seinem Fach ständig auf dem Laufenden, baut die Kenntnisse aus aktuellen

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Entwicklungen und Neuerungen in sein Training ein. Er stellt Bewährtes infrage, erarbeitet Änderungen und wendet sie an.

Mit seiner **Methodenkompetenz** wendet der Trainer die Kenntnisse und Fertigkeiten aus seiner Fachkompetenz erfolgsorientiert an. Er entwickelt beispielsweise die richtigen Pläne, Strategien und Techniken zur Leistungssteigerung, findet den richtigen Weg zwischen Belastung und Regeneration. Mit einer optimalen Periodisierung schafft er es, dass seine Athleten pünktlich zum Jahreshöhepunkt ihre Topleistung abrufen können, und vieles mehr.



Topleistung zum richtigen Zeitpunkt: Zieleinlauf in Bremen

Ohne eine effektive **Kommunikations- und Sozialkompetenz** ist alles vergeblich. Nur mit dieser Kompetenz kann der Trainer aus seiner Gruppe eine echte Gemeinschaft bilden, in der jeder für den anderen kämpft und einsteht und jeder bereit ist, im Training und im Wettkampf Leistung zu bringen. Mit dieser Kompetenz geht der Trainer auch in erfolgreiche Kontakte zu den Organen des Vereins und weiteren Gremien und bindet sie erfolgreich in seine Planungen und Strategien ein. Der erfolgreiche Trainer muss zuhören können, sich in seine Athleten und die anderen Gesprächspartner hineinversetzen können, muss Fragen beantworten können, vor allem jedoch: **Vertrauen aufbauen**.

Ein guter Trainer hat nicht nur Pläne, was beispielsweise den jährlichen Trainings- und Wettkampfablauf und die jährliche Zielerreichung betrifft, er hat auch **Visionen**. Als sich die Olper Leichtathletik vor 7 Jahren noch über Kreismeisterschaften und Qualifikationen für die Landesmeisterschaften im Westfälischen Verband freute, sprach Dieter Rotter plötzlich über die Teilnahme an Deutschen Meisterschaften als realistischem Ziel. Damals erschien dieses Ziel allen eher utopisch. Wenige Jahre später, nach mehreren und regelmäßigen Teilnahme an Deutschen Meisterschaften sprachen wir dann irgendwann auch einmal über die Möglichkeiten, eine Medaille bei einer Deutsche Meisterschaft zu gewinnen – auch dies erschien zunächst utopisch. Dieter jedoch verfolgte seine Ziele energisch und mit Ausdauer und vermittelte nach und nach seinem Team die Gewissheit, dass man das schaffen kann.

Was kommt als nächstes? Die Olper Leichtathletik weiß, wie schwer es war, in allen Altersklassen in die deutsche Spitze zu kommen. Naheliegender wäre nun die Vision, sich dort auf Dauer zu etablieren und auch die Anzahl der Einzelqualifikationen zu steigern. Hört sich wieder utopisch an, aber mit guten Trainern kann man das vielleicht erreichen. Wer macht mit?

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Auch das ist Teamwork: gemeinschaftliches Befestigen der Startnummer auf dem Rücken



Jill läuft Bestzeit in Kreuztal

Über 100 Meter und mit der Sprintstaffel U 16 ist sie bereits für die Westfälischen Meisterschaften am 10. September 2016 in Hagen qualifiziert, Jill Weier vom SC Olpe (Bild links)

Bei den Kreiseinzelmeisterschaften in Fretter war Jill auch über die 300 Meter gestartet, kurz entschlossen, jedoch in der Gewissheit, eine gute Zeit laufen zu können. Sie verfügt nämlich über die eher seltene Kombination, sprintschnell zu sein und gleichzeitig über eine gute Ausdauerfähigkeit zu verfügen. Heraus kam in Fretter die gute Zeit von 46,66 Sekunden und die Kreismeisterschaft.

Beim Feriensportfest in Kreuztal am vergangenen Samstag nahm Jill die 300 Meter erneut unter die Füße, mit Erfolg. Gegen starke Konkurrenz aus dem Kreis Siegen/ Wittgenstein errang sie Platz 3 und steigerte persönliche Bestleistung auf 46,31 Sekunden. Auch wenn Jill damit die Qualifikation für die Westfälischen Meisterschaften knapp verpasste, ist das ein schöner Erfolg.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



Termine 2016 Sommerhalbjahr (Stadionveranstaltungen)

Fr., 26.08.	Attendorner Werfergala mit Kreismeisterschaften	Attendorn
Sa. 03.09.	Kinderleichtathletiksportfest mit KIBAZ-Abzeichen	Olpe
Sa. 03.09.	Kreismeisterschaften im Stabhochsprung	Olpe
Sa., 03.09.	Länderkampf gegen die Niederlande	Gladbeck
Sa., 04.09.	Qualifikation Mannschaftswettkämpfe (DJMM)	Menden
Sa. 10.09.	Westfälische Meisterschaften U 16	Hagen
Sa. 17.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
So. 18.09.	Sportfest im Ischelandstadion	Hagen
Sa./ So. 24.09. – 25.09.	FLVW Mannschaftsendkämpfe (DJMM)	Rheine

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Laufveranstaltungen)

Sa. 27.08.	Hohe-Bracht-Berglauf	Bilstein
Sa., 24.09.	Herbstwaldlauf in Fretter	Fretter
Sa. 05.11.	Südsauerlandlauf	Wenden
Sa. 12.11.	Kreis-Crossmeisterschaften – Siegen und Olpe	Wilnsdorf

Becker GmbH

VERTRAGSHÄNDLER FÜR: SUZUKI, KIA und ISUZU

WERKSTATT FÜR ALLE MARKEN, AUTOVERMIETUNG

**PROFESSIONELLE FAHRZEUGAUFBEREITUNG
FAHRZEUGANKAUF**

Standort Olpe

Ziegeleistraße 32

57462 Olpe

Tel.: +49 2761 5097

Fax: +49 2761 2188

olpe@autohaus-becker24.de

Standort Wenden

Severinusstraße 64

57482 Wenden

Tel.: +49 2762 988422-0

Fax: +49 2762 988422-1

wenden@autohaus-becker24.de

Homepage: www.autohaus-becker24.de



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen/ Stichworte

Ausgabe (vom)

Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	28	10.11.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
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
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
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

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