

Kallís Montagspost

Ausgabe 32 8. Dezember 2014

Nikoläuse leisten Hilfestellung in der Kreissporthalle



Über das Leben des historischen Nikolaus gibt es nur wenige belegte Tatsachen. Nach übereinstimmenden Überlieferungen wurde Nikolaus zwischen 270 und 286 in Patara geboren, einer Stadt in Lykien. Den Überlieferungen zufolge wurde er mit 19 Jahren von seinem Onkel Nikolaus, dem Bischof von Myra, zum Priester geweiht und dann Abt des Klosters Sion in der Nähe von Myra. Später folgte er seinem Onkel im Bischofsamt nach.

Myra in Lykien, heute Demre, ist ein kleiner Ort etwa 100 km südwestlich von Antalya in der heutigen Türkei. Im 4. Jahrhundert war der Ort Bischofssitz. Nikolaus' Wirken hat zu vielfältigen Legendenbildungen beigetragen, die im Laufe der Jahrhunderte dazu führten, dass er als einer der wichtigsten Heiligen angesehen wurde. Die Legenden basieren allerdings nicht nur auf dem Leben des Bischofs von Myra, sondern auch auf denen eines gleichnamigen Abtes des Klosters Sion bei Myra, der später Bischof in Pinara war und 564 starb.

Den Nikolaus gab es jedoch nicht nur in der Geschichte von Myra 2-mal, sondern auch am Samstag in der Olper Kreissporthalle. Sören (Roth) leitete unter Assistenz von Michael (Kluge) das Training „Turnen für Hochspringerinnen“ mit den Schwerpunkten Kraft, Beweglichkeit und Akrobatik. Mit Muskelkraft, nicht mit Wunderkraft, leisteten die beiden auf eindrucksvolle Art und Weise Hilfestellung. Derart gesichert, gelang Christin Schneider (Foto) sowie den anderen Hochspring-

Leichtathletik Olpe

erinnen der Olper Leichtathletik beispielsweise nach einem Handstand auf dem Kasten und einem aus dieser Stellung eingeleiteten Überschlag schließlich die Landung mit sicherem Stand. Christin & Co. waren begeistert vom fachmännischen und hilfreichen „Wirken“ der beiden Rotbemützten und können sich weitere Turneinheiten unter ihrer Leitung auch außerhalb der Nikolaussaison im neuen Jahr gut und gern vorstellen.



Eine Auswahl der Gruppen A 1 und B 1 beim Samstagstraining (6.12.) in der Kreissporthalle Olpe

An diesem 2. Adventswochenende ging damit eine kleine Serie von Trainingseinheiten mit ganz speziellen Inhalten zuende. An jeweils drei Samstagen im November wurde in Meinerzhagen Aqua-Fitness trainiert, an den drei Folgesamstagen gab es ein spezielles Turnangebot für die Hochspringerinnen und ein Ausdauerangebot für die Sprinterinnen. Es war die vorerst letzte vierte Trainingseinheit pro Woche, denn am 14. Dezember beginnen die ersten bedeutenden Hallenwettkämpfe mit den Qualifikationsmöglichkeiten für die Westfälischen -, Nordrhein-Westfälischen – und Deutschen Hallenmeisterschaften.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Die Dieter Rotter - Kolumne

Mentales Training 1

Wie schafft es ein Stabhochspringer im letzten Versuch einer Meisterschaft, doch noch über die Medailenhöhe zu kommen? Und mit welchen Mitteln kann eine nominell unterlegene Sprintstaffel vielleicht doch den Favoriten besiegen? Oder aus einer anderen Sportart: Wie bereitet sich im Fußball ein Elfmeterschütze auf den spielentscheidenden Schuss vor, wenn das Stadion tobt und der gegnerische Torwart ihn zu irritieren versucht?

Von entscheidender Bedeutung ist in solchen Situationen die mentale Stärke.

Häufig beeinflussen negative Gedanken unser Verhalten. Wer mit Selbstzweifeln, Unentschlossenheit oder Versagensängsten in einen Wettkampf geht, hat eigentlich schon verloren. Wenn der Stabhochspringer oder der Elfmeterschütze zaudern und sich Gedanken über einen möglichen Fehlversuch machen, blockieren sie sich mental selbst und können sich nicht mehr hundertprozentig auf ihr Ziel konzentrieren. Der Misserfolg ist vorprogrammiert.

An diesem Punkt setzt das mentale Training an, um letztlich durch verschiedene, individuell angepasste Methoden den Weg zu einem bestimmten Ziel zu ebnet.

Was ist eigentlich „Mentales Training“?

Es ist dabei zu differenzieren zwischen dem mentalen Training von Bewegungsabläufen und anderen psychologischen Methoden zur Verbesserung der mentalen Stärke.

- Das **mentale Training zur Verbesserung von Bewegungsabläufen** hat den Zweck, die kognitiven Prozesse im Zusammenhang mit der Bewegungssteuerung zu entwickeln und zu koordinieren und darüber die technischen Fertigkeiten zu optimieren. Hierzu zählen v.a. die mentalen Techniken „subvokales Training“, „Visualisierung“ und „ideomotorisches Training“.
→ dazu folgen später weitere Ausführungen
- Mentales Training zur **Verbesserung der mentalen Stärke** hat den Zweck, zur Unterstützung der körperlichen Fähigkeiten psychische Energien aufzubauen und zum geforderten Zeitpunkt gezielt abzurufen. Hierzu zählen die mentalen Techniken der Selbstgesprächsregulation, der Kompetenzerwartung (Prognosetraining), der Aufmerksamkeits- oder der Aktivierungsregulation.

→ Dieses sehr komplexe und äußerst spannende Thema soll zunächst in Grundzügen dargestellt werden.

Der Unterschied zwischen „Mental-Training“ und „Mental-Coaching“

Beim Mental-Coaching werden zunächst in Gesprächen zwischen Coach und Athlet gemeinsam die Fähigkeiten des Athleten analysiert, dessen Ziele formuliert und Blockaden

gesucht, die eine Zielerreichung möglicherweise erschweren oder verhindern. Anschließend werden individuelle mentale Techniken erarbeitet, um das Selbstbewusstsein, die Konzentration und Motivation zu stärken sowie technische Fertigkeiten effektiver zu verbessern oder Rehabilitationsmaßnahmen zu gestalten.

Auf der Basis der individuellen mentalen Techniken ist es dann Aufgabe des Athleten, die für ihn passenden mentalen Fertigkeiten entsprechend zu trainieren. In dieser Phase unterstützt der Coach nur noch; die Athleten müssen lernen, ihre persönlichen Ressourcen eigenständig situationsbedingt richtig einzusetzen.

Verbesserung der mentalen Stärke:

1. Ziele definieren

Viele Sportler haben sich Ziele gesetzt, aber die meisten davon sind oft zu wenig klar und konkret ausgearbeitet. Das alleine kann schon der Grund dafür sein, dass der Erfolg ausbleibt. Damit der Erfolg einkehrt und Schritt für Schritt das persönliche Ziel erreicht werden kann, ist eine richtige Zielsetzung und Formulierung wichtig.

Dabei ist zunächst zu klären: Was will ich überhaupt erreichen? Was sind meine persönlichen, wirklichen Ziele? Wenn die Eltern oder der Trainer dem Athleten vorgeben, in drei Jahren bei den Deutschen oder internationalen Meisterschaften zu starten, kann das für einige ein großes, aber nicht unrealistisches Ziel sein. Aber will der Athlet dies auch? Oder möchte er lieber doch für ein Jahr ins Ausland, um sich für den späteren Berufswunsch zu qualifizieren? Vielleicht reicht ihm auch der Erfolg mit Spaß, ohne sich irgendwann notwendigerweise quälen zu müssen?

Nur wenn ich **mein persönliches, wirkliches und unter optimalen Bedingungen realistisches Ziel** klar definiert habe, kann ich mich ernsthaft mit den mentalen Techniken befassen, die mir auf dem Weg zur Zielerreichung helfen können.

Das „große“ Ziel sollte dabei in kleinere, schriftlich fixierte und damit verbindliche Zwischenziele unterteilt werden, an denen sich der Athlet bei jedem Training und Wettkampf orientieren kann und die objektiv überprüfbar sein sollten (z.B. eine bestimmte 30m-fliegend-Zeit oder die Erfüllung einer Qualifikationsnorm).

Über die Zwischenziele kann der Weg zum „großen“ Ziel besser geplant werden und stellt bei einer aktiven und kontinuierlichen Anwendung über die stufenweise Zielerreichung eine Motivationshilfe dar.

Zielklarheit - das ist 80 Prozent des Erfolgs.

(Brian Tracy)

Die Zieldefinition ist die wichtigste Voraussetzung, aber auch nur ein Baustein, um das persönliche Ziel zu erreichen. Auf dieser Grundlage folgt die Beschäftigung mit den nachfolgend aufgeführten Themenbereichen, die in Abhängigkeit von den individuellen Bedürfnissen unterschiedlich gewichtet werden:

Leichtathletik Olpe

- persönliche Potentiale erkennen, optimieren und optimal nutzen
- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit
- Steigerung von Motivation und Spaß
- Konzentrationssteigerung, Fokus auf den Moment
- Mentale Wettkampfvorbereitung
- Umgang mit Stress/Druck/Erwartungen
- Umgang mit Unentschlossenheit, Versagens- und Kontrollverlustängsten
- Umgang mit Störungen und unvorhergesehenen Ereignissen
- Umgang mit Sieg und Niederlagen, Rückschlägen
- Umgang mit Druck und Stress, Krisen, Konflikten, Missstimmung
- Erholung und Regeneration: Die Wichtigkeit der Erholung wird oft unterschätzt und vernachlässigt. Sie ist jedoch maßgebend dafür verantwortlich, dass wir wieder Leistung erbringen können. Mit mentaler Entspannung kann die Erholung optimiert werden.
- Körper-, Gesundheits- und Leistungsbewusstsein
- Trainingspausen und Übertraining.

Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden.

(Johann Wolfgang von Goethe)

Vorgehensweise

Mit einem Coaching und Mentaltraining ist es möglich, das eigene Können weiter zu entwickeln oder/und psychisch belastende Situationen innerlich zu bewältigen, um das persönliche Ziel zu erreichen. Dabei werden in einem Einzeltraining die Stärken und das Entwicklungs-Potential sorgfältig und genau eruiert. Zusammen wird ein mentaler Trainingsplan erstellt, der anschließend praktisch zu Hause umgesetzt wird. Das mentale Training wird mit der Zeit als erfolgssteigernd und leistungsfördernd erkannt und in das Gesamttraining integriert.

Auch der Trainer kann davon profitieren

Die Sicht auf eine Mannschaft oder einen Sportler kann durch ein Coaching fundamental verändert werden und dadurch erschließen sich völlig neue Handlungsperspektiven, von denen alle profitieren. Durch die Reflexion der eigenen Tätigkeit als Trainer ist es möglich, das eigene Potential zu voller Entfaltung zu bringen.

Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.

(Albert Einstein)

Sportfeste und Wettkampftermine 2014/ 2015

Stand 08.12.2014

Neuigkeiten: Die Südwestfälischen Meisterschaften finden am 16.8.2015 in Kreuztal statt. Als Austragungsort der NRW - U 16 Mehrkampfmeisterschaften und Blockmeisterschaften (30.5./31.5.) wurde Aachen festgelegt. Ein Ausrichter für die Deutschen Jugendmeisterschaften (31.7. – 2.8.) wurde noch nicht gefunden.

2014/ Halle

30.11. Hallensportfest	Frankfurt-Kalbach	12 – 15 Jahre
14.12. Hallensportfest (4 x 200 m) Weitere Disziplinen	Dortmund	U 18/ U 20 U 12
21.12. Hallensportfest (ART Düsseldorf)	Düsseldorf	ab 10 Jahre mit Stabhochsprung

2015/ Halle

04.01. LGF Hallensportfest	Frankfurt-Kalbach	U 18 und U 20
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 20
01.02. Westdeutsche Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18
01.02. Hallenkreismeisterschaften Hochsprung und Kugelstoßen	Kirchhudem	
14.2./ 15.02. Deutsche Jugendhallenmeisterschaften	Neubrandenburg	U 20
22.02. Hallensportfest des TV Jahn Siegen	Siegen	U 10 und älter
01.03. Westfälische Hallenmeisterschaften	Paderborn	U 16
08.03. Hallensportfest des Kreises Dortmund	Dortmund	U 12 – U 20

2015 Stadion/ Freiluft

19.04. Werfertag des TV Jahn Siegen	Hofbachstadion Geisweid	ab U 14
25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorn	ab 8 Jahre
02.05. Kreis-Blockwettkämpfe	FLVW Siegen	
03.05. NRW Langstaffelmeisterschaften	Bad Neuenahr	ab U 16
09.05. Citylauf in Attendorn	Attendorn	
9.5./10.5. Kreis-Einzelmeisterschaften	FLVW Siegen	
16.5./17.5. Kreismehrkampfmeisterschaften	FLVW Siegen	
20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften	Wenden	ab U 10
23.05. Borsig Meeting, Sportfest	Gladbeck	ab U 16
24.05. Kreis DJMM U16 in Geisweid	FLVW Siegen	
30./31.05. NRW Blockmeisterschaften/ Mehrkampf	Aachen	U 16
31.05. Attendorner Werfergala/ Kreismeisterschaften Attendorn		ab U 14
05.06. BiggeEnergie Abendsportfest mit Kreis- Meisterschaften Sprung und Langstaffel	Olpe	ab U 12
12.06. Olper Teamcup	Olpe	
13.06. Deutsche Meisterschaften U 23	Wetzlar	U 23
19.06. Sportfest Kinderleichtathletik mit Abnahme KIBAZ-Abzeichen	Olpe	ab 3 Jahren
20.06. Biggensee-Marathon	Attendorn	
20./21.6. Westfälische Jugendmeisterschaften	Dortmund	U 18/ U 20
21.06. Offene NRW Meisterschaften	Bottrop	Mä./Fr.

Leichtathletik Olpe

28.06. Westdeutsche Meisterschaften M/W 15	Hamm/ Sieg	Jahrgang 2000
12.07. Westdeutsche Meisterschaften	Recklinghausen	Mä./Fr.
31.07-02.08. Deutsche Jugendmeisterschaften	??	U 18, U 20
08./09.08. Deutsche Jugendmeisterschaften U 16	Köln	U 16
22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Ballwurf und Weitsprung Sprint/ Hürde/ Sprintstaffeln	Fretter	bis U 12 für alle
16.08. Südwestfälische Meisterschaften	Kreuztal	ab U 16
30.08. Westfälische Meisterschaften U 16	Hagen	U 16
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn	ab U 10
19.09. Familiensportfest mit Sportabzeichen	Olpe	ab 3 Jahre
26./27.09. Westfälische Mannschaftsendkämpfe DJMM	Kreuztal	U 12 bis U 18
21.11. Kinderolympiade „Fun in Athletics“	Olpe	bis U 14
28.11. Kreismeisterschaften im Crosslauf	Wenden	ab U 10

Wettkämpfe: Vorausschau und Nachrichten

Stabhochsprungmeeting in Düsseldorf am 13.12.2014

Teilnehmerinnen: Milena Gerner, Laura Maiworm, Melina Schürholz, Alica Schmitt

Hallensportfest in Dortmund am 14.12.2014

Die Staffelbesetzungen über 4 x 200 Meter:

W U20: Johanna Heuel – Karina Heuel – Julia Springob – Tamara Müller

W U18: Sarah Langemann – Marie Ries – Sophia Werthenbach – Anja Beckmann

M U18: Niklas Butzkamm – Paul Breitbarth – Tim Göbel – Emanuel Pululu

Die Teilnehmer der Klasse U 12 (Jahrgänge 2003 und 2004):

David Pöggeler, Jan Siveri, Donik Berg, Timo Stemmer

Liv Heite, Ronja Wurm, Lina Reiche, Emilie Heide, Elsje Nies

Helen Schneider, Malina Jahn, Emma Rehse, Paula Glasow, Annica Deblitz

Hallensportfest in Düsseldorf am 21.12.2014

Laura Maiworm	2001	U 14	Stabhochsprung
Wiebke Rosemeyer	2002	U 14	Stabhochsprung
Christin Schneider	2002	U 14	Stabhochsprung

Leichtathletik Olpe

Tim Göbel	1999	Emanuel Pululu	1999	Paul Breitbarth	1997
Niklas Butzkamm	1998	Alina Franke	2000	Greta Wulff	2000
Hanne Gunkel	2000	Johanna Heuel	1996	Karina Heuel	1996
Julia Springob	1996	Irini Grigoriadou	1997	Tamara Müller	1997
Anja Beckmann	1998	Sarah Langemann	1998	Luisa Knebel	1998
Marie Hachenberg	1999	Sophia Werthenbach	1998	Marie Ries	1998
Johanna Nies	2001	Charlotte Watermann	2001	Marlitt Spille	2001

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 S	EUR 31,00
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
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