

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Monatspost

Ausgabe Februar 2023

Hannah Bauermann gewinnt die Landesmeisterschaft Zwei Sprintstaffeln auf dem Podest

Nachdem Hannah Bauermann, Klasse W15 (U16), bei ihren ersten Hallenmeisterschaften in Paderborn im vergangenen Jahr noch zwei Mal den Titel knapp verpasst hatte, konnte sie in diesem Jahr jubeln. Im Finale der Westfälischen Hallenmeisterschaften in Dortmund schlug sie beeindruckend die starke Konkurrenz aus den westfälischen Großvereinen und siegte über die 60 Meter in 8,11 Sekunden.



Start im Finale über 60 m: Hannah Bauermann

Auf Rang 2 und 3 folgten die Wattenscheiderinnen Lina Hagemeyer (8,29 Sekunden) und Chelsea Okongwo (8,33 Sekunden). Bereits im Vorlauf hatte Hannah mit ihrem Sieg in 8,10 Sekunden ihre Favoritenstellung beeindruckend untermauert.

Ihren zweiten Podesplatz brachte Hannah über die 60 Meter Hürden unter Dach und Fach. Nachdem sie sich als Vorläuferste in 9,27 Sekunden qualifiziert hatte, steigerte sie sich im Finale auf 9,21 Sekunden, was den Bronzerang bedeutete.

Aber damit nicht genug. Mit der 4 x 200 Meter Staffel unterlag sie gemeinsam mit ihren Kolleginnen Maja Blagojevic, Anna Piwowarski und Maja Tröster, unterlag in einem wahren Krimi dem favorisierten TV Gladbeck mit nur 1/100 Sekunde Rückstand. Nach deutlicher Führung über fast die gesamte Distanz musste Schlussläuferin Maja Tröster die starke Gladbecker Schlussläuferin Johanna Burchett

wenige Meter vor dem Ziel noch passieren lassen. Das Ergebnis: 1:48,04 zu 1:48,05 Minuten. Mit mehr als 4 Sekunden Rückstand kam die Staffel der LG Kindelsberg Kreuztal auf Rang 3.

ENERGIEGELADEN REKORDE JAGEN.

Dem Leichtathletik-Team Olpe viel Erfolg!

www.bigge-energie.de

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Trotz einer guten Zeit von 8,56 Sekunden verpasste Vereinskollegin Anna Piwowarski den Sprung ins Finale über 60 Meter. Stattdessen glänzte Anna mit einer persönlichen Bestleistung im Kugelstoßen. Mit einer Weite von 10,47 Metern kam sie auf Rang 4.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Einen Podestplatz eroberte Maja Blagojevic in der Klasse U 18 über die 60 Meter Sprintdistanz. Nachdem sie ihren Vorlauf in 8,06 Sekunden gewonnen hatte, steigerte sie sich im Finale auf 8,05 Sekunden und belegte damit Rang 3, nur 2/100 Sekunden hinter der Zweitplatzierten aus Dortmund, Neele Glogowsky.

Drei weitere Staffeln der Startgemeinschaft Olpe/Lennestadt waren an diesem ersten Tag der Westfälischen Meisterschaften am Start. In der Frauenklasse erkämpften sich über die 4 x 200 Meter Annica Deblitz, Julia Springob, Helena Tröster und Lena Kindopp den Bronzerang in der Zeit von 1:48,55 Minuten. Auf Rang 4 folgte das Team mit Paula Simon, Alissa Radziewski, Alina Gierse und Helena Grap in 1:51,52 Minuten.

Auf Rang 6 kam die Staffel der männlichen Klasse U16 in der Aufstellung Gabriel Gross, Wayne Reimold, Adam Löhr und Louis Schmidt. Sie mussten verletzungsbedingt auf den Michel Kämpfer verzichten und kamen auf 2:05,12 Minuten.

Schnell: Maja Blagojevic



Annica Deblitz mit gewohnt explosivem Start

Im Einzelwettbewerb über 60 Meter wurden die Jungen lediglich von Gabriel Gross vertreten. Gabriel erreichte in der Klasse M 14 (U16) ein Ergebnis von 9,19 Sekunden und kam damit leider nicht über den Vorlauf hinaus.

In ihrem ersten Jahr in der Frauenklasse mischt auch Dauerbrennerin Annica Deblitz (Bild links) weiterhin vorn in der Liga mit. Über die 60 Meter qualifizierte sie sich als Vorlaufzweite in der Zeit von 7,87 Sekunden für das Finale. Dort steigerte sie sich noch einmal auf gute 7,83 Sekunden und erreichte Rang 6. Platz 6 sprang für Annica auch im Finale über 200 Meter heraus, und zwar in der Zeit von 26,17 Sekunden.

Einen achtbaren Eindruck hinterließ Daria Popov in der Klasse U16 über die 300 Meter. In einem, wie bei ihr üblich, kampfbetonten Rennen erreichte sie im Ziel ein Ergebnis von 48,18 Sekunden und kam damit auf Rang 10.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Viel Gemeinschaftsgeist bei den NRW-Meisterschaften in Düsseldorf Und ein weiteres Mal gute Ergebnisse

Gleich drei Sprintstaffeln und wiederum viele Einzelkönner bildeten das Gerüst des Teams aus den miteinander in der Startgemeinschaft verbundenen Vereinen Ski-Club Olpe, TV Olpe und TSG Lennestadt. Erstmals nach längerer Verletzungspause wieder an Bord war Lea Wiethoff, die sich im vergangenen Jahr in der Klasse U 20 im Sprint und im Siebenkampf in die deutsche Spitze katapultiert hatte. Für die Einzelwettbewerbe stand Lea noch nicht wieder zur Verfügung, jedoch für die Staffel reichte es schon wieder. Ein Glück!



Für die U18-Staffel der Jungen über 4 x 200 Meter reichte es immerhin zum 4. Platz in der guten Zeit von 1:43,28 Minuten. Das Quartett lief in der Aufstellung Ben Tröster, Simon Schulte, Liam Jankowski und Jannik Hesse. Als Ersatzmann war Florian Maaß mit in die Landeshauptstadt gefahren. Die Fünf verstehen sich und werden auch im Sommer als Team wieder angreifen, dann über 4 x 100 Meter.

In der weiblichen Jugend U 18 traf die Startgemeinschaft erneut auf den TV Gladbeck. Dieses Mal fiel das Ergebnis etwas deutlicher zu Gunsten der Gladbecker aus. Platz 3 für Gladbeck in 1:47,14 Minuten, und der undankbare vierte Rang blieb für das Quartett mit Maja Blagojevic, Hannah Bauermann, Maja Tröster und Anna Piwowarski.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Auf einen ausgezeichneten 6. Rang schob sich die Frauenstaffel über 4 x 200 Meter. Dabei gelang eine Saisonbestleistung von 1:45,68 Minuten, was einer Verbesserung von fast 3 Sekunden entspricht. Auch in diesem Wettbewerb konnte der starke Gegner aus dem Nachbarkreis, die LG Kindelsberg Kreuztal, auf Rang 8 distanziert werden. Die Siegerländerinnen erzielten eine Zeit von 1:47,99 Minuten.

In ihrer Spezialdisziplin, den 60 Meter Hürden, hatte Maja Blagojevic Pech. Parallel zu ihrem Wechsel von der Klasse U 16 in die U 18 haben sich die Hürdenabstände vergrößert. Mangels ausreichender Vorbereitung auf diese Veränderung musste Maja das Rennen aufgeben.

Besser lief es für sie und Kollegin Hannah Bauermann über die 60 Meter Flachdistanz. Beide erreichten den Zwischenlauf. Darin erzielten beide eine persönliche Bestleistung von identischen 8,01 Sekunden.

Auch Annica Deblitz erreichte den Zwischenlauf, mit 7,91 Sekunden verpasste sie jedoch erwartungsgemäß den Einzug ins Finale.



Die Frauenstaffel: Julia Springob, Annica Deblitz, Helena Tröster und Lea Wiethoff

Bei den parallel im Freien ausgetragenen NRW Winterwurfmeisterschaften erreichte Paula Glasow mit einer Weite von 31,36 Metern im Speerwurf Platz 11 vor Carina Born von der LG Kindelsberg Kreuztal. Ihre jüngere Schwester Emma startete in der Klasse U 18 und kam mit 25,77 Metern auf Rang 11.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kinder U12 und Jugendliche U14 kommen gut durch den Winter Trainingsmaßnahmen und Wettkämpfe in den großen Hallen zeigen Wirkung

„Die Grundlagen für eine erfolgreiche Freiluftsaison werden im Winter“ gelegt. Dieser Lehrsatz aus den leichtathletischen Fachkreisen hat sich auch in der Olper Leichtathletik all die Jahre bewährt. Nun verfügt die Stadt Olpe über eine erfreulich hohe Anzahl an Sporthallen, die wir in den Wintermonaten regelmäßig für das Training nutzen. Einen klaren Wettbewerbsvorteil haben jedoch die Großvereine, die beispielsweise in Dortmund, Düsseldorf, Leverkusen, Bochum-Wattenscheid, Münster, Bielefeld und Paderborn über komplette Leichtathletikanlagen einschließlich tartanbelegter Sprint- und Rundbahnen in Großhallen verfügen.

Diesen Nachteil hat die Olper Leichtathletik im laufenden Winterhalbjahr für die U12 und U14 zu reduzieren versucht, wenngleich er keinesfalls komplett zu kompensieren ist. Auf dem Programm stand die Wettkampfteilnahme im Arenasportpark Düsseldorf und in der Helmut-Körnig-Halle in Dortmund. Ein 3-stündiges Samstagstraining wurde in Dortmund durchgeführt und in Kürze steht ein weiteres Training in der Fritz Jacobi-Halle in Leverkusen an. Zuletzt erfolgte die Teilnahme am Herkules-Sportfest in der Sieger Kreissporthalle, zu der eine Sprint- und Weitsprunghalle mit Tartanbelag gehört.



Die weibliche U14 in Dortmund 29. Januar 2023 mit den Betreuerinnen Mara Kipke und Sara Drach

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Das Wettkampfprogramm für die U14 und besonders talentierte Teile der Klasse U12 umfasste die nachstehend aufgeführten Wettkampfteilnahmen:

- 27.11.2022 ASC Hallensportfest in Düsseldorf, Arena Sportpark
- 10.12.2022 Junior Adventscup in Dortmund, Helmut-Körnig-Halle
- 29.01.2023 Sprint-Cup in Dortmund, Helmut-Körnig-Halle
- 12.02.2023 Herkules Hallensportfest, Kreisporthalle Siegen
Mit exakt 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Olper Leichtathletik

Der Saisonhöhepunkt für die Mädchen und Jungen U14 steht unmittelbar bevor. Am 5. März veranstaltet der Westfälische Fußball- und Leichtathletikverband FLVW erstmals in dieser Altersklasse die Westfälischen Landesmeisterschaften in der Halle. Austragungsort ist die Leichtathletikhalle im Ahornsportpart Paderborn.



Das Team U 12 am 12. Februar in der Kreisporthalle Siegen

Die Teilnahme an den Meisterschaften ist jedoch, wie üblich, begrenzt, und nur den Besten aus dem Verbandsgebiet vorbehalten. Auserkoren sind, getrennt nach den Jahrgangsklassen W12, W13, M12 und M13 die jeweils besten 30 Sprinter, 24 Hürdensprinter, 16 Mittelstreckler, 12 Hochspringer, 8 Stabhochspringer, 12 Weitspringer und 12 Kugelstoßer. Darüber hinaus sind Sprintstaffeln über die Distanz von 4 x 50 Metern zugelassen.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Den höchst stimmungsreichen Abschluss des Sportfests in Siegen bildete ein Staffelwettbewerb, bei dem die Olper Leichtathletik mit zahlreichen Teams vertreten war.



Mehrkampfwertung in Siegen: Platz 1 und 2 mit Pokal für Jana Steinhoff (r.) und Johanna Uelner

Der bisherige Meldeumfang der Olper Leichtathletik beträgt 15 Jungen und Mädchen und 3 Sprintstaffeln. Meldeschluss ist der 22. Februar, danach werden wir wissen, wer zur Teilnahme zugelassen ist.

Beste Chancen auf eine Teilnahme haben nach Einschätzung der Trainer:

Jana Steinhoff und **Johanna Uelner** im Sprint und Hürdensprint

Jana Steinhoff im Weitsprung

Mia Gross im Sprint und Weitsprung

Pauline Dinter über 800 Meter und Hochsprung

Alea Bremecker im Sprint und **Amy Bergner** im Sprint und Weitsprung

Diejenigen, die in den Einzelwettbewerben keine Berücksichtigung finden sollten, haben allemal die Teilnahmechance über die Staffel.

Und deshalb steht, unabhängig von der Anzahl der Zulassungen, bereits jetzt schon eines fest: Es wird wieder ein tolles Gemeinschaftserlebnis. Und das ist das Wichtigste.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

6000 mm

750 mm

autohaus hunold Olpe · Wenden
Neuwagen · Gebrauchtwagen · KFZ-Meisterwerkstatt

Koch Werbetechnik
Am Bassenborn 5
57482 Wenden - Hünsbörn
Tel. 02762 979733
koch-werbetechnik.com

Diese Zeichnung darf ohne meine Genehmigung weder vervielfältigt noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.
§§ 12:07 und 106 des Urheberrechtsgesetzes vom 9. September 1965, Markus Koch.

Was ist Neuroathletik?

Neuroathletiktraining und die Rolle des Gehirns beim Sport

VON NIKLAS NOWAK VOM 26. JUNI 2021 FITNESS, SPORTARTEN, TRAINING

Erhalten habe ich den nachstehenden meines Erachtens sehr interessanten Artikel zum Neuroathletiktraining von Dieter Rotter. Dieter hat ihn aus der Zeitschrift „Functional Training“, Ausgabe 2/2021.

Dieter schreibt dazu: „Da ich selbst eine eindrucksvolle Fortbildungseinheit bei Lars Lienhard besucht habe, kann ich dessen Ausführungen bestätigen. Leider kann man so etwas nicht im Gruppentraining durchführen. Als Einzeltraining wäre es eine reizvolle Aufgabe.“



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Was ist Neuroathletik und worum geht es? Beim Neuroathletiktraining geht es nicht bloß darum, den Körper physisch herauszufordern und zu stärken. Sondern vielmehr darum, zugleich das Hirn zu beanspruchen und hinsichtlich der ausgeübten Sportart zu schärfen. Von und mit Lars Lienhard.

Neuroathletiktraining:

Weiterentwicklung eines ganzheitlichen Bewusstseins

Aber wer ist Lars Lienhard überhaupt? Einer breiten Öffentlichkeit bekannt wurde der Sportwissenschaftler und Athletiktrainer im Zuge der Fußball-Weltmeisterschaft 2014 in Brasilien. Im Vorfeld und während des Turniers durfte Lienhard als externer Trainer mit der deutschen Fußballnationalmannschaft zusammenarbeiten. So schlecht kann die Entscheidung nicht gewesen sein. Schließlich war es die DFB-Elf, die den WM-Pokal am 13. Juli 2014 in den Nachthimmel von Rio de Janeiro strecken durfte.

Als 2004 Jürgen Klinsmann das Chefruder beim DFB-Team übernahm, reagierte man vielerorts mit Verwunderung. Da sprangen beim Training Fußballspieler plötzlich mit bunten Gummibändern herum, zogen sich mit Seilen und Gewichten über den Platz. Auch solche Methoden wurden zunächst belächelt, sind heute aber ganz normal. Insofern ist Neuroathletiktraining bloß die Weiterentwicklung eines ganzheitlichen Bewusstseins im Leistungssport.

Das Gehirn: Ein ahnungsloser Überlebenskünstler

Laut Lienhard sind wir nur so stark, wie unsere schwächste Stelle. Hinkt das Gehirn hinterher, leidet also auch die sportliche bzw. körperliche Leistung. Zunächst mal muss man die Schnittstelle zwischen Neurowissenschaft und modernem Athletiktraining aber überhaupt erst verstehen. Aus evolutionstechnischer Sicht ist das Gehirn ein Organ, das darauf ausgelegt ist, dass wir überleben. Das Gehirn weiß nicht, ob wir gerade Fußball im Garten spielen oder vor einem Löwen um unser Leben rennen. Lienhard bezeichnet das Gehirn als einen Filter. Immer, wenn wir etwas tun, stellt es sich die Frage: Wie gefährlich ist das, was ich gerade mache? Wenn das Gehirn etwas wahrnimmt, was nicht eindeutig identifiziert und nicht kontrolliert werden



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

kann, schaltet es automatisch in den Schutzmodus. Das äußert sich in Form von Schutzreflexen. Ein ganz einfaches Beispiel: Wenn wir Schüsse hören, legen wir uns automatisch auf den Boden.

Was ist Neuroathletiktraining?

Beim Neuroathletiktraining geht es auch darum, diese Schutzreflexe auszuschalten. Natürlich nicht so sehr, und das betont Lienhard, dass wir echte Gefahren ignorieren. Vielmehr werden Gefahren durch einen optimierten Bewegungsablauf von vornherein vermieden.

Das propriozeptive System versorgt unser Gehirn mit den Informationen darüber, wie wir uns dreidimensional im Raum bewegen. Je besser die Informationen, desto effizienter kann unser Gehirn arbeiten. Wenn Gelenke an bestimmten Stellen, zum Beispiel am Fuß, blockiert sind, dann können von dort keine klaren Informationen zum Hirn gesendet werden. Lienhard spricht dann von „blinden Flecken“.

Ein Traumpaar: Situationsanalyse und Motorik

Es kommt zu Schutzreflexen und die nichtkontrollierbaren Bereiche werden geschont. Das müssen andere Bereiche kompensieren und sie werden umso mehr belastet.

Die Verletzungsgefahr steigt. Mit anderen Worten: Wir üben den jeweiligen Sport dann nur noch „auf Sparflamme“ aus und sind zudem gefährdet, uns zu verletzen. Ergo: Je besser das propriozeptive System ausgebildet ist, desto genauer und kraftvoller kann unser Körper arbeiten. Verbesserte Situationsanalyse und verbesserte Motorik gehen Hand in Hand.

„Der Mensch ist kein Roboter“

Lienhard ist davon überzeugt, dass eine Korrektur des neuronalen Bereichs insbesondere dann notwendig ist, nachdem sich ein Sportler verletzt hat. Er meint: „Wenn ein Gewebe verheilt ist, sind halt oftmals noch lange nicht die Ursachen für die Verletzung behoben, nämlich die Aktivitätsmuster im Gehirn und die dadurch im Körper zu findenden Kompensationsmuster.“ Die Hardware, das ist für Lienhard der Körper des Sportlers. Die Software, der sogenannte „Bewegungsplan“, ist dagegen im Gehirn zu finden. Lienhard spricht von einer „neuronalen[n]Reprogrammierung“ der Software. Ohne eine solche seien nach einer Reha Folgeverletzungen vorprogrammiert. Speziell im Fußball kritisiert Lienhard, dass Rehaprogramme ausschließlich biomechanisch aufgebaut seien, also einzig und allein auf



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

die Bewegung an sich schauen: „Es gibt im Fußball genügend Beispiele, die eine Biografie von schweren Folgeverletzungen aufweisen. Das ist kein Pech! Der Mensch ist kein Roboter. Es geht nicht nur um die Heilung des geschädigten Gewebes, sondern vielmehr um die neuronalen Systeme, also die ‘Bewegungssoftware’ im Gehirn.“

Neuroathletiktraining: Mit den richtigen Drills zum Erfolg

Aber wie genau geht ein Neuroathletiktraining nun vor sich? Zunächst wird eine Anamnese erstellt. Der Sportler wird also ganz genau zu seiner Krankengeschichte befragt, damit der Trainer weiß, worauf er bei der Konzeption des Programms zu achten hat. Lienhard arbeitet dann mit sogenannten Drills. Ein Drill ist eine Übung, die das bewegungssteuernde System betrifft und an das „Neuro-Profil“ des jeweiligen Sportlers angepasst ist. Es handelt sich dabei um verschiedene Gleichgewichts-, Augen- und Gelenkkontrollübungen, die ins Aufwärmen integriert werden.

Nehmen wir an, Lienhard hat bei der Analyse seines Schützlings festgestellt, dass dieser über ein Koordinationsdefizit auf der linken Seite verfügt. Anschließend absolviert er solche Drills, die das linke Kleinhirn aktivieren, damit es langfristig an Leistung gewinnt. Bei einem einzelnen Drill folgt in der Regel auf einen starken Reiz ein schwächerer Reiz. In den Worten Lienhards: „Augen rechts stabilisieren, dann Kopfbewegungen nach links oder links oben oder rechts unten, gefolgt von nicht-linearen Bewegungen auf der linken Seite.“

Schnell ist nicht gleich schnell: Mit Neuroathletiktraining die Wahrnehmung verbessern

Um Lienhards Programm etwas besser zu veranschaulichen: Wenn er mit Fußballern arbeitet, werden nach der oben erwähnten Verbesserung der Bewegungssteuerung die Punkte Torschuss und spezifische Wahrnehmung in Angriff genommen. Sehr interessant ist nun: Für Lienhard umfasst Schnelligkeit im Fußball nicht bloß Sprintleistung und Richtungswechsel. Ein viel größeres Problem sei es, dass viele Spieler Situationen langsamer wahrnehmen und somit zu spät reagieren. Mit anderen Worten ist im Fußball nicht unbedingt derjenige der Schnellste, der sich am schnellsten bewegt. Sondern derjenige, der sich als erstes bewegt. Mit der interessanten Konsequenz, so Lienhard, dass etwas schnell aussehen kann, obwohl es eigentlich bloß früher und effizienter ausgeführt worden sei.