



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 1/2020 6. Januar 2020

Die Sache mit den guten Vorsätzen Oder wie man sich seine Wünsche erfüllt

Das neue Jahr hat begonnen. Die Hallensaison steht an, und für die Altersklassen U16 bis hin zu den Männern und Frauen werden in der Zeit vom 18. Januar bis zum 1. März, also innerhalb einer Zeitspanne von 6 Wochen, alle Meisterschaften absolviert. Ab der zweiten Februarhälfte beginnen die Vorbereitungen auf die ungleich wichtigere Freiluftsaison. Es gilt der Grundsatz: Im Winter werden die Grundlagen für eine erfolgreiche Stadionsaison gelegt. Was Athletinnen und Athleten hier verpassen, können sie kaum mehr aufholen. Jedes Training zählt!

Gerade zum Start im neuen Jahr nehmen sich viele Menschen vor, sich von einigen der alten Gewohnheiten zu trennen. Sie beschließen, sich für ihre persönliche Entwicklung von weniger nutzbringenden Hobbys abzuwenden, um dadurch Zeit für ihre echten Leidenschaften zu gewinnen. Parallel fassen vielleicht einige den Vorsatz, sich gesünder zu ernähren, oder Regenerationszeiten sinnvoller zu gestalten. Doch nicht alle schaffen es, konsequent und nachhaltig ihre guten Vorsätze zu verfolgen. Da wird hier mal ein Training verpasst, und dort lässt man sich mal wieder überreden, eine Wettkampfteilnahme einem anderen Hobby unterzuordnen. Und schon hat man sich unversehens wieder daran gewöhnt, die guten Vorsätze zu verschieben oder ganz über Bord zu werfen.

Andererseits fehlt oftmals vielen die Geduld und sie verlieren die Motivation, wenn sich ihr gesetztes Ziel nicht in relativ kurzer Zeit oder ohne Verzicht und Einschränkungen erreichen lässt.

Doch wie schafft man es, die Grundlagen für den Erfolg effektiv zu bauen, Absichten, Vorsätze und Pläne erfolgreich umzusetzen?

Hierzu halten die Fachleute ein ganzes Arsenal an Ratschlägen und Lösungsvorschlägen bereit. Nachstehend eine Auswahl:

1. Gute Vorsätze sollten sich an der Erreichung von konkreten Zielen orientieren
2. Die Ziele sollten nicht zu hochgesteckt sein, das heißt, sie sollen erreichbar, realisierbar sein.
3. Für den Fall, dass sich die Ziele als zu ehrgeizig erweisen sollten, sollte auch ein Rückschlag eingeplant werden.
4. Bewährt hat sich das Einplanen von Etappenzielen. Das Hauptziel wird in diesem Fall über die Realisierung einer Reihe von kleineren Zielen erreicht. Jede kleine Zielerreichung gibt Mut und Selbstvertrauen, das Hauptziel nicht aus den Augen zu verlieren, sondern es weiter zu verfolgen. Wird das Etappenziel nicht erreicht, auf keinen Fall sofort aufgeben. Stattdessen sich selbst lieber verdeutlichen, was schon erreicht wurde. Dann alternative Wege finden.
5. Regelmäßig sind Verzicht und viel Geduld erforderlich, um die guten Vorsätze umzusetzen.
6. Die Zielerreichung gedanklich nicht zu früh „feiern“. Besonders positive Vorstellungen und zu positives Denken führen oft dazu, dass man sich schon am Ziel angekommen wähnt. Folge: Die Spannung lässt nach und die Energie ist futsch. Positive Zukunftsträume sind gut und wichtig. Ebenso wichtig ist es jedoch, realistisch zu bleiben.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

7. Aus diesem notwendigen Realismus ergibt sich die Vorbereitung auf die wohl wichtigste Methode zur Zielerreichung, nämlich
 - a. Die Fragestellung: Was hindert mich daran, meine Vorsätze und meine Ziele zu erreichen.
 - b. Das Identifizieren der Hindernisse. Dazu gehört oft ein wenig Mut.
 - c. Die Frage: Wie gehe ich mit diesen Hindernissen um.
 - d. Das Identifizieren der Lösungen. Dazu gehört oft noch mehr Mut und stets eine Portion Selbstbewusstsein.

Hierzu einige Beispiele:

Vorsätze und Ziele:

- Etappenziel 1: Regelmäßige Teilnahme am Training
- Etappenziel 2: Teilnahme am Trainingslager
- Etappenziel 3: Teilnahme an den vom Trainer vorgegebenen Wettkämpfen, sowohl in den Vorbereitungsphasen als auch schließlich an den Meisterschaften
- Etappenziel 4: Qualifikation für einen Platz in der ersten Staffel 4 x 100 Meter
- Hauptziel: Teilnahme an der Deutschen Jugendmeisterschaft über 4 x 100 Meter mit dem Ziel Erreichen des Finales

Mögliche Hindernisse:

- Gewohnheitsmäßige Teilnahme an Festen aller Art, vom Namenstag der Cousine bis zum Schützenfest
- Schule: Schwierigkeiten beim Zeitmanagement bei der Vorbereitung auf Klassenarbeiten
- Andere Hobbies, die zu Terminüberschneidungen führen
- Die Eltern. Planung des Jahresurlaubs der Familie. Oder die Fahrten zum Training und Wettkampf können nicht oder nicht regelmäßig übernommen werden. Oder sie bevorzugen für dich andere Hobbies aus abweichenden Interessenlagen.

Sind die Hindernisse erst einmal benannt, geht es daran, Lösungen für deren Überwindung zu finden. Sind die Lösungen gefunden, geht im Prozess der Zielerreichung gewöhnlich alles wie von selbst.

Beispiele für die Überwindung der Hindernisse:

- Eine Sprichwort heißt: Gewohnheiten sind Vorgesetzte, die man nicht bemerkt. Es käme also nun darauf an, dass Ihr selbst die Rolle des Vorgesetzten übernehmt. Die Rollen werden gewechselt! Die Gewohnheiten haben sich unterzuordnen und euch zu gehorchen. Danach könnt Ihr eigenverantwortlich und frei bestimmen, welche Gewohnheiten für euch Bestand haben sollen und welche Ihr rausschmeißt.
- Schule: Bitte überdenkt eure Zeitplanung grundsätzlich. Auch hierbei spielen oft Gewohnheiten eine Rolle. Diverse Fragestellungen könnten euch bei der Bewältigung helfen. Zum Beispiel: Wie kann ich die trainingsfreien Tage und die freien Wochenendtage zur Vorbereitung auf Klassenarbeiten nutzen, damit ich am Abend vor der Klassenarbeit zum Training gehen kann? Viele unserer Athletinnen und Athleten haben in all den Jahren einen super Schulabschluss geschafft, oftmals eine 1 vor dem Komma und regelmäßig einen guten Beruf gefunden. Warum? Weil sie gelernt haben, sich auf ein Ziel zu konzentrieren. Läuft man dagegen zu vielen Zielen hinterher, riskiert man, überall nur höchstens Mittelmaß zu sein. Was bedeutet eine solche Einstellung wohl für das spätere Leben?

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

- Persönliche Werturteile zumessen bei Terminkollisionen. Wie beeinflusst die Teilnahme an einer Konkurrenzveranstaltung das Erreichen meiner persönlichen sportlichen Lebensziele?
- Die Eltern? Sprecht stets früh genug und in einem vertrauensvollen Verhältnis mit ihnen über alle eure Ziele und eure Termine. Notfalls den Trainer hinzuziehen. Fahrgemeinschaften mit Freunden absprechen. Vor allen Dingen jedoch, sagt euren Eltern deutlich und nachdrücklich, was ihr eigentlich wollt, was für euch ganz persönlich wirklich wichtig ist und was ihr für nachrangig haltet!

Die aktuell wohl zielführendste Methode der Hindernisüberwindung nennen die Fachleute „**mentales Kontrastieren**“. Dabei handelt es sich um eine Imaginationsübung. Imaginieren heißt sich etwas vorstellen. Ziel ist es, sich etwas vorzustellen, was letztlich zu einer Lösung führt. In der Praxis sieht das so aus: Man stellt das Hindernis seinen Zielen gegenüber, dem positiven Ergebnis, das man erreichen möchte. In eurer Vorstellungswelt schafft ihr somit einen Kontrast zwischen Ziel und Hindernis. Dadurch entsteht in euch das Bedürfnis, das Hindernis zu überwinden. Aus diesem Bedürfnis fließt euch positive Energie zu, die euch stark macht. Nun geht es eigentlich nicht mehr um das „ob“, sondern nur noch um das „wie“. Wenn ihr versteht, was genau das Hindernis ist, entdeckt ihr auch, wie man drüber kommt. Der Trick dabei ist: Wenn das Hindernis dann tatsächlich eintritt, überwindet man es regelmäßig automatisch, ohne dass es einem bewusst wird. Man programmiert quasi sein Handeln in Richtung Wunscherfüllung selbst.

Wie schwer ist es, mentales Kontrastieren zu lernen? Es ist kinderleicht und kostet nicht viel Zeit. Ihr müsst euch nur vorstellen, wie schön die Augenblicke sind, wenn ihr euer Ziel erreicht haben werdet. Zum Beispiel die Freude, wenn ihr im Berliner Olympiastadion vor 30.000 Zuschauern eure Staffelpositionen einnehmt und unter dem lautstarken Jubel der Menge eure Bahn zieht. Genau dies haben zwei unserer Staffeln im vergangenen Jahr erlebt. Stellt euch Zukunftserlebnisse dieser Art intensiv für euch selbst vor und stellt sie dem Hindernis gegenüber. Dann habt ihr bereits die notwendige Wirkung eurer Strategie erzielt.

Mentales Kontrastieren hilft euch zudem, euer Leben ganz allgemein aufzuräumen. Es verschafft euch Klarheit darüber, was ihr wirklich möchtet und was euch davon abhält, euren Wunsch umzusetzen. Und wenn ihr nach mentaler Kontrastierung trotzdem Rückschläge erleidet, nehmt ihr es einfach nicht persönlich, sondern als wertvolle Information, wie ihr euch euren Wunsch dennoch erfüllen könnt.

Weiterführende Literatur: www.woopmylife.org

Annica Deblitz und Helena Tröster entscheiden die 200 Meter für sich

Sprinterinnen der seit Jahresbeginn in der Startgemeinschaft Olpe/Lennestadt/Fretter verbundenen Vereine Ski-Club Olpe und TSG Lennestadt feierten am Sonntag einen verheißungsvollen Jahresbeginn in der Helmut-Körnig-Halle in Dortmund. Über 200 Meter siegte Annica in der Klasse U 18 in persönlicher Bestzeit von 26,06 Sekunden. Auf Rang 2 kam Helena Tröster in der Zeit von 26,20 Sekunden, eine Klasseleistung in ihrem ersten Rennen über diese Distanz. Paula Simon verbesserte sich in der Klasse U 20 auf die Zeit von 26,16 Sekunden. Diese drei werden am kommenden Samstag gemeinsam mit Alina Hoberg erstmals in einer Staffel die 4 x 200 Meter in Angriff nehmen, um sich für die Deutschen Hallenmeisterschaften U 20 in Neubrandenburg Mitte Februar zu qualifizieren.

Im Hochsprung wurde Joshua Holterhoff mit übersprungenen 1,79 Metern Vierter. Joshua startete hochgemeldet in der Männerklasse.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Der Tipp: Abruf von Ergebnislisten

Interessenten sollten sich neben der Termin-/Ergebnisdatenbank des FLVW (DIALOG-System) zukünftig eine weitere Adresse merken: Über die Internetseite

<https://ergebnisse.leichtathletik.de>

kann man ab sofort die Ergebnisse von Leichtathletik-Veranstaltungen abrufen. Alle Ergebnisse, die Veranstalter mit der Software Seltec Track & Field veröffentlichen, findet man dort. In aller Regel auch im Live-Ticker.

Veranstalter leichtathletischer Wettkämpfe sind jedoch weiterhin verpflichtet, innerhalb von 24 Stunden Ihre Ergebnisliste als PDF-Datei in das DIALOG-System des FLVW hochzuladen.

Auch hier findet dann übrigens ein automatisierter Austausch mit dem Deutschen Leichtathletik-Verband, mit www.leichtathletik.de statt.