

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

# Kallis Montagspost

Ausgabe 18/2020 21. September 2020

### Lena Gehrman ist die neue Nummer 1 in Deutschland

Auch Lena Kindopp und Daria Popov in der Bestenliste vorn

Nach Sprint und Sprung zieht nun die Mittelstrecke nach! Die Ausdauerspezialistinnen aus der Olper Trainingsgruppe „Lauf“ katapultierten sich am Sonntag im Recklinghäuser Hohenhorststadion in die Top 10 des Deutschen Leichtathletikverbands DLV. Allen voran enteilte Lena Gehrman von Beginn an dem 12-köpfigen Starterfeld des 800-Meter-Laufs und spurtete nach einem mutigen Alleingang in neuer Bestzeit von 2:29,14 Minuten zu Rang 1. In der Deutschen Rangliste der Klasse W 13 ist sie mit dieser Leistung bislang die einzige, die die 2:30 Minuten-Marke in diesem Jahr unterschreiten konnte.



Erschöpft aber glücklich: Lena Kindopp, Daria Popov und Lena Gehrman (v.l.)

Im Windschatten von Lena Gehrman eilte auch Lena Kindopp zu einer neuen phantastischen Bestzeit. In 2:33,82 Minuten schaffte sie nicht nur Rang 2 im Rennen, sondern unterbot schon jetzt die Norm für die Westfälischen Meisterschaften der Klasse W 14 im kommenden Jahr. In der DLV Bestenliste steht sie nun auf Rang 7.

Mit rund 12 Sekunden Vorsprung auf die Zweitplatzierte siegte in der Klasse W 12 Daria Popov in der Klassezeit von 2:37,83 Minuten. Auch sie übertraf mit dieser persönlichen Bestzeit alle Erwartungen. Dies umso mehr, da sie in der Deutschen Bestenliste der Klasse W 12 auf Rang 2 vorpreschte.

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben



Lena Gehrmann



Lena Kindopp

Den Erfolg der Mittelstrecklerinnen rundete Laura Bungart ab. Sie kam in der Klasse W 12 mit der Zeit von 3:00,25 Minuten in die unmittelbare Nähe ihrer persönlichen Bestleistung.

### **Hannahs Markenzeichen: Kein Wettkampf ohne neue Bestleistung**

Multitalent und Mehrkämpfspezialistin Hannah Bauermann tat es auch in Recklinghausen nicht ohne eine neue Bestleistung. Besonders in den Sprungdisziplinen setzt sie stets noch einen drauf. Im Weitsprung der Klasse W 12 siegte sie überlegen mit einer neuen Bestweite von 4,73 Metern. Bei der Landung setzt sie die Füße wie ihr Vorbild Maleika Mihanbo seitlich ab und verschenkt somit keinen Zentimeter. Ein Nachteil dieser Technik besteht lediglich für die Harker im Kampfrichterteam, die nach jedem Sprung von Hannah Bestleistungen zu verrichten haben.



Dynamisch auch bei der Landung: Hannah Bauermann

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Zu einer neuen persönlichen Bestleistung sprang auch Maja Blagojevic und offenbarte anschließend recht unterschiedliche Gefühlswelten. Der spontanen Freude und dem Jubel über phantastische 4,98 Meter schloss sich ein wenig Frust und Trauer an, die 5-Meter-Marke knapp verpasst zu haben. Die Trainer sind da etwas cooler: „Dass sie die 5 Meter einmal überspringen wird, ist doch allen klar. Wann das aber sein wird, hat keine Priorität“. Was bedeutet, dass Maja ihre Fähigkeiten ohne Druck in Ruhe weiterentwickeln kann.



Die Ziellinie im Blick: Maja



..... und Mia Glasow

In den Sprintdisziplinen fügte Maja ihrer Bestzeiteinsammlung zwei weitere hinzu. Über die 60 Meter Hürden siegte sie in 10,03 Sekunden, die 75 Meter flach gewann sie mit der Zeit von 10,48 Sekunden. Im Hürdensprint ist Maja einem weiteren begehrten Ziel, der 10-Sekunden-Marke, sehr nahe gerückt. In den verbleibenden Blockwettkämpfen am 26.9. in Soest und am 3.10. in Siegen wird sie die Zielgrößen wohl erneut in Angriff nehmen wollen.

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)

**BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben



Emma Glasow

Mia Glasow siegte in der Klasse W 12 über die 75 Meter in neuer persönlicher Bestzeit von 10,31 Sekunden, vor Hannah Bauermann in 10,77 Sekunden. Über die 60 Meter Hürden siegte Hannah Bauermann in der Zeit von 10,68 Sekunden.

Im Weitsprung erreichte Mia Glasow mit einer Weite von 4,30 Metern Rang 2 hinter Hannah.

#### **Emma Glasow mit Platz 3 in Soest**

Um knapp drei Meter steigerte Emma Glasow am Samstag ihre bisherige Bestleistung im Speerwurf beim Werfertag in Soest. Mit einer Weite von 23,03 Metern wurde sie Dritte um Wettbewerb der Klasse W 14.

Ihre aktuell sehr gute Form, die sie sich in den vergangenen Monaten mit viel Trainingsfleiß erarbeitet hat, bewies sie in Soest auch damit, dass sie in gleich vier Versuchen ihre bisherige Bestmarke übertreffen konnte. Für das kommende Jahr wird Emma die Qualifikation für die Westfälischen Meisterschaften ins Auge fassen.

### **Die nächsten Wettkampftermine**

- |           |  |
|-----------|--|
| 26.9.2020 | Mehrkampfmeeting in Soest – Blockwettkampf U 14  |
| 26.9.2020 | LVO Werfertag in Oelde   |
| 3.10.2020 | Mehrkampftag des TVL/LAG Siegen im Hofbachstadion Geisweid<br>3-kampf, 4-Kampf und Blockwettkämpfe |

### **Warum Verletzungen weitere Verletzungen provozieren**

aus: Functional Training Magazin **Dez122018**

(bearbeitet von Dieter Rotter)

Bewegung ist für eine gesunde körperliche und geistige Leistungsfähigkeit entscheidend und gut. Das sollte auch dem letzten sportlich Interessierten klar sein. So weit, so gut. Die westliche Lebensweise hat uns allerdings so weit von der Natur abgekoppelt, dass sogar bei Top-Athleten die drei sensorischen Hauptsysteme – das visuelle, das vestibuläre und das propriozeptive System – als primäre Informationsquellen des Gehirns leiden. Bewegung findet häufig nur im Training statt und wird dort meist auf dem unvorbereiteten Körper überdosiert. Auffällig ist derzeit, z. B. im Fußball, die hohe Anzahl der wiederkehrenden Muskelverletzungen ohne Fremdeinwirkung (bewegungsinduziert). Selbstverständlich

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

haben die Teams verschiedener Ligen einen hohen Trainings- und Wettkampfaufwand. Wenn jedoch eine dermaßen hohe Verletzungsrate auftritt, könnte das folgende Ursachen haben:

- der Körper ist überfordert,
- das Gehirn als bewegungssteuernde Instanz benötigt ein „Bewegungs-Update“, um mit den spezifischen Anforderungen der Sportart besser klarzukommen.

Leider fehlen in der biomechanisch geprägten Reha- und Athletikwelt oftmals die Mittel (und die Zeit), um die Spieler und deren Körper optimal und individuell auf die hohen und spezifischen Anforderungen in ihrer Sportart vorzubereiten.

### Das SAID-Prinzip kann helfen

Ein entscheidendes Trainingsprinzip, mit dem Verletzungen besser rehabilitiert werden können, ist das SAID-Prinzip. Vermutlich wird dieses Trainingsprinzip aus Unwissenheit meist nicht berücksichtigt. Das SAID-Prinzip steht für Specific Adaptation to Imposed Demand. Das heißt, unser Gehirn reagiert auf spezielle Anforderungen und passt sich an.

Natürlich ist jede Verletzung individuell und jeder Athlet hat eine individuell unterschiedliche Verletzungshistorie – beides sollte bei der Gestaltung eines effektiven Reha-Programms zwingend bedacht werden. Man sollte im Idealfall sogar **die Verletzungssituation so gut wie möglich nachstellen** und modellieren und dort ansetzen, z. B. mit Fragen wie: In welcher Rotationsstellung hat sich der Kopf befunden? Wo waren die Augen? Etc.

One-Fits-All-Lösungen werden der Komplexität einer effektiven und effizienten Rehabilitation mit dem Ziel, Folgeverletzungen zu vermeiden, definitiv nicht gerecht.

### Der Körper ist ein System

Kaum jemand kommt zum Beispiel auf die Idee, eine Sprunggelenksverletzung mit einer vorherigen Kopf-, Knie-, Leisten- oder Bauchmuskelerkrankung zu assoziieren – und das, obwohl die Verletzungshistorie eine entscheidende Rolle spielt. Und wenn doch, werden diese Strukturen häufig nicht ganzheitlich geheilt, sondern zu früh wieder zu hart trainiert. **Viele werden einer rein biomechanisch gesteuerten Belastung (meist maschinengesteuertes Krafttraining) ausgesetzt, ohne die bewegungssteuernden neuronalen Komponenten in der Rehabilitation zu berücksichtigen.** Die zu simple Erklärung der Medien lautet dann meist: Pech! Glasknochen! Übertraining!

### Der Körper fühlt sich fit an – ist es aber nicht

Durch Verletzungen sind Spieler teilweise zu sehr langen Pausen gezwungen. Die Rehabilitation verläuft mithilfe allerlei Maßnahmen, die die verletzte Struktur zunächst heilen lassen und anschließend stärken sollen. Aber: **Athleten sind nach langen Verletzungen selten komplett wiederhergestellt.** Auch wenn ihr Gewebe wieder verheilt und das Fitnesslevel bei annähernd (meist subjektiv gefühlten) 100 Prozent ist, bedeutet das nicht, dass die motorische Steuerung, die „Bewegungssoftware“, wieder optimal funktioniert.

Durch die lange Bewegungsunfähigkeit gelangt zu wenig Input aus den verletzten Stellen im Körper zum Gehirn, wodurch wiederum „blinde Flecken“ auf den motorischen Karten entstehen. Die Folge ist, dass sich durch veränderte Aktivitätsmuster im Gehirn, die durch den mangelhaften Informationsinput aus der Körperperipherie (verletzte Stellen) entstehen, Kompensationsmuster bilden.

Vereinfacht gesagt: **Das Gehirn ist oft gezwungen, mit einem alternativen Bewegungsprogramm, einem Kompensationsmuster bzw. mit den falschen oder vermeintlich stärkeren Muskeln, die eigentlich andere Aufgaben hätten, zu arbeiten, um der Bewegungsanforderung weiter gerecht werden zu können.**



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

**Da diese kompensatorische Schonhaltung und die darin primär involvierten Muskeln jedoch meist nicht die optimale Lösung zur Ausführung der Bewegung sind, werden sie überlastet und stellen schließlich ihren Dienst ein.**

Die kinetische Bewegungsenergie überlastet somit den aktiven und passiven Bewegungsapparat, was schlussendlich zu einer Folgeverletzung führt. Dementsprechend werden im Laufe der Zeit auch weitere Strukturen leiden, da sich die mangelhafte Motorik negativ auf den passiven Bewegungsapparat auswirken kann.

Dieser Umstand ist häufig Ursache für Knorpelschäden und Arthrosen, die lange Zeit nach einer Verletzung entstehen können. Daher sollten im Rehabilitationsverlauf auch immer zeitgleich die bewegungssteuernden Systeme mitaufgebaut bzw. reprogrammiert werden.

### **Sensorische Satelliten stärken**

Der Input aus den sensorischen Satelliten zum Gehirn ist im Alltag und nach Verletzungen oft konstant zu schwach und wenn er dann im Reha- oder Athletiktraining stattfindet, ist der Input so groß, dass ihn das Gehirn nicht hinreichend interpretieren kann. Gerade Leistungssportler haben häufig das Ziel, ihr Limit ständig zu verschieben, und setzen sich dementsprechend zu starken Reizen aus. Wird dieser Zustand chronisch, schlägt der Gefahrenfilter des Gehirns an, die Alarmglocken des ZNS läuten auch ohne Verletzung viel zu früh und Schutzreflexe setzen ein, die wie Bremsen auf die Performance wirken.

Ein Zitat von Lars Lienhard fasst die Problematik mit Blick auf die Rehabilitation in meinen Augen noch einmal sehr gut zusammen:

*„Mir scheint es um ein generelles Problem der symptomatischen Betrachtungsweise von Verletzungen zu gehen. Eventuell kommt man hierdurch nicht auf die Ursache hinter der Verletzung, hiermit meine ich vor allem bewegungsinduzierte Verletzungen, die ohne Fremdeinwirkung passieren. Wenn ein Gewebe verheilt ist, ist halt oftmals noch lange nicht die Ursache für die Verletzung behoben, nämlich die Aktivitätsmuster im Gehirn und die dadurch im Körper zu findenden Kompensationsmuster. Bei immer wiederkehrenden Verletzungen liegen immer auch neuronale Steuerungsprobleme im Hintergrund vor. Man kann eben erst von einem erfolgreichen Rehabilitationsprozess sprechen, wenn auch die ‚Software‘, die hinter der Verletzung steht, mit korrigiert wurde. Einige Sportler hätten unglaubliches Pech, wenn es ständig Verletzungen mit ‚Gewalteinwirkungen‘ von außen wären, wie Brüche durch brutale Foulspele, aber bei bewegungsinduzierten Verletzungen, wenn einfach etwas reißt, kann man nicht immer von Pech sprechen.“*