

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 01/2021 4. Januar 2021

Was wird aus dem Trainingslager?

Die Hallensaison kann wohl abgeschrieben werden

Alles deutet darauf hin, dass der aktuelle strenge Lockdown zunächst einmal bis Ende Januar verlängert wird. Darüber hinaus sprechen sich viele Mediziner, Virologen und Politiker für die Erreichung eines ehrgeizigen Zieles aus, nämlich das Herunterdrücken der 7-Tage-Inzidenz auf einen Wert von unter 25. Das ist vernünftig und endlich einmal eine klare Ansage im Kampf gegen ein erneutes exponentielles Ansteigen der Infektionszahlen. Erreicht werden soll dieses Ziel durch die Doppelstrategie mittels Kontaktbeschränkung und Impfung. Eine gute Nachricht kommt aus unserem geplanten Trainingslagerort Cuxhaven. Dort liegt der Inzidenzwert heute am 4.1. bei **64,03**



So unbeschwert war's hne Abstandsgebot in 2019

Nun sind es noch drei Monate bis zum Beginn der Osterferien und die Chancen auf eine Durchführung unserer Trainingslagerpläne an der Nordsee stehen vielleicht gar nicht so schlecht. Vorbereitet ist jedenfalls alles. Die Jugendherberge ist gebucht, ebenso das Stadion am Strichweg und der Hallenkomplex Grimmershörn. Überdies haben wir 5 Kleinbusse fest reservieren lassen.

Mit der Öffnung der Sporthallen in Olpe im ersten Quartal 2021 rechnen wir dagegen nicht mehr. Somit geht uns das komplette Vorbereitungsprogramm für die Sommersaison verloren. Nachholen können wir in Cuxhaven zwar nicht alles, aber viel. Unser Rat an alle: Bleibt zuversichtlich und geduldig.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Vielfalt im Training ist Trumpf

Unterdessen haben wir versucht, noch mehr Vielfalt in das Training der Laufgruppe zu bringen. Die Kinder und Jugendlichen aus der im April 2020 gegründeten Gruppe für die Anhänger des Mittel- und Langstreckenlaufs sind derzeit die einzigen, denen wir noch ein effektives, regelmäßiges Training im Freien anbieten können.



Paula auf der Himmelstreppe in der Haardt



„Wurftraining“ für Henning und Finn



Natürlich gibt es im Wald keine Geräteräume, und bis zu den geeigneten Trainingsstationen lassen sich die oft gewichtigen Trainingsmaterialien auch nicht transportieren. Aber Knappheit macht erfinderisch. Die Kordinationsleiter im linken Bild ist komplett selbst gebastelt aus langen und kleinen Stöcken, die wir bewusst nicht dem Schulwald des SGO entnommen haben. Zur nachhaltigen Wiederverwendung werden die Konstruktionsteile in einem geheimen Depot vor Ort gelagert. Die Balken der Schutzhütte am „Waldweg Grenzenlos“ sind zudem stark genug, um so leistungsmäßige „Schwergewichte“ wie Sara und Thea zu halten.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Die notwendige Regeneration in den Trainingspausen bei niedrigen Temperaturen nahe 0 Grad oder darunter stellt die Trainer regelmäßig vor die Aufgabe, Unterkühlungen in den bewegungsarmen Minuten zu verhindern.

Zu den erfolgsträchtigen Lösungen zählen in diesen Zeiten so kreative Aufgaben wie das Bauen eines Schneemanns, in diesem Fall wohl eher eines Schneemännchens.

In den letzten Tagen haben die Schneehöhen in den oberen Berglagen erfreulich zugelegt und folglich werden inzwischen Schneewalzen und Folgeprodukte in einem bedeutend größeren Format produziert.

In Trainerkreisen wird deshalb aktuell auch an Plänen gearbeitet, das Wurftraining mit Schneebällen durch ein Kugelstoßtraining mit entsprechend größeren Bällen einzuführen.

Kreativ: Maja und Maja

ENERGIEGELADEN REKORDE JAGEN.

Dem Leichtathletik-Team Olpe viel Erfolg!

www.bigge-energie.de



Trotz winterlicher Temperaturen sind bei den Mittel- und Langstrecklern im Verlauf des intensiven Trainings die Füße immer mal wieder auch heißgelaufen. Dann tut Abkühlung not. Die findet man praktischerweise am unteren Rand des Waldwegs Grenzenlos. Das Wasser des sogenannten Silbersees ist sehr kalt, wirkt aber sofort. Nach wenigen Minuten sind die Füße gut gekühlt und warten ungeduldig auf die nächsten Kilometer.

Falls der Silbersee im weiteren Verlauf des Winters einmal zugefroren sein sollte, muss die Kühlungsstrategie geändert werden. Sicher ist, dass angesichts einer haltbaren Eisschicht Paulina und Mara etwas Passendes und Effektives einfallen wird.

Die Gruppe der Jungen U14/ U16 hat inzwischen nachgezogen und die Mutprüfung im eiskalten Wasser ebenfalls mit Bravour bestanden.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Besser werden durch Mentaltraining Von Dieter Rotter

Wer trainiert braucht ein klares Ziel, braucht Motivation, Konzentration und Kompetenzüberzeugung. Motorisches beziehungsweise konditionelles Training alleine reicht dafür nicht aus und kann durch ein Mentaltraining ergänzt werden

Was ist Mentaltraining

Das Mentaltraining ist eine sehr wirksame Strategie zur Aneignung und Verbesserung sportlicher, geistiger und emotionaler Strategien und Techniken, Es wird eingesetzt, um Bewältigungsstrategien für unterschiedliche Situationen zu erlernen. Dabei ist zwischen dem Mentaltraining zur Verbesserung der mentalen Stärke, dem Mentaltraining zur Optimierung von Bewegungsabläufen und anderen psychologischen Methoden zu differenzieren.

Mentaltraining zur Verbesserung der mentalen Stärke (Handlungsregulation) hat den Zweck, psychische Energien zur Unterstützung der körperlichen Fähigkeiten aufzubauen und zum geforderten Zeitpunkt gezielt abzurufen. Hierzu zählen die mentalen Techniken der Selbstgesprächsregulation, der Kompetenzerwartung, der Aufmerksamkeits- und der Aktivationsregulation.

Im zweiten Teil dieses Beitrag in einer zukünftigen Ausgabe von **leichtathletiktraining** wird das Mentaltraining zur Verbesserung von Bewegungsabläufen (Bewegungsregulation über subvokales Training, Visualisierung und ideomotorisches Training) behandelt, Es dient dazu, die kognitiven Prozesse im Zusammenhang mit der Bewegungssteuerung zu entwickeln und zu koordinieren und darüber hinaus die technischen Fertigkeiten zu optimieren. Hierzu zählen vor allem die mentalen Techniken.

Verbesserung der mentalen Stärke

Wie schafft es ein Stabhochspringer im letzten Versuch einer Meisterschaft, doch noch die Medaillenhöhe zu überqueren? Die mentale Stärke ist in solchen Situationen von entscheidender Bedeutung. Häufig beeinflussen negative Gedanken unser Verhalten. Wer mit Selbstzweifeln, Unentschlossenheit oder Versagensängsten in einen Wettkampf geht, hat eigentlich schon verloren.

Mentales Training und mentales Coaching

Beim mentalen Coaching analysieren Coach und Athlet zunächst gemeinsam in Gesprächen die Fähigkeiten des Athleten, formulieren dessen Ziele und suchen Blockaden, die eine Zielerreichung möglicherweise erschweren oder vermindern. Anschließend werden individuelle mentale Techniken erarbeitet, um das Selbstbewusstsein, die Konzentration und die Motivation zu stärken sowie technische Fertigkeiten effektiv zu verbessern oder Rehabilitationsmaßnahmen zu gestalten. Mit der Anwendung der individuellen mentalen Techniken beginnt dann die 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 (Hilfe zur Selbsthilfe). Wenn der Stabhochspringer zaudert und sich Gedanken über einen möglichen Fehlversuch macht, blockiert er sich mental selbst und kann sich nicht mehr hundertprozentig auf sein Ziel konzentrieren. An diesem Punkt setzt das Mentaltraining zur Regulation von Handlungen an, um letztlich durch verschiedene, individuell angepasste Methoden den Weg zu einem bestimmten Ziel zu ebnen.

**Auszugsweise entnommen aus Leichtathletiktraining Ausgaben 2 und 3/ 2015
Fortsetzung folgt.**



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Leichtathletik Olpe: Wettkampftermine 2021, zweiter Entwurf

| <u>Datum</u> | <u>Tag</u> | <u>Veranstaltung</u> | <u>Klasse</u> | <u>Ort</u> |
|-------------------|---------------|---|-------------------------------------|----------------|
| 13.3. | Sa | Westfälische Cross | U 14 und älter | Breckerfeld |
| oder 14.3. | So | Westfälische Cross | U 14 und älter | Breckerfeld |
| oder 20.3. | Sa | Westfälische Cross | U 14 und älter | Breckerfeld |
| oder 21.3. | So | Westfälische Cross | U 14 und älter | Breckerfeld |
| 8.5. | Sa | Kreismeisterschaften Sprint/ Hürde | U 14 und älter | Olpe |
| 15.5. | Sa | Sportfest Hansemeeting mit Kinderleichtathletik Kreismeisterschaften Mittel- und Langstrecke | U 12 und älter U 8 und U 10 | Attendorn |
| 19.5. | Mi | Langstrecke | U 10 und älter | Wenden |
| 22.5. | Sa | Borsig Meeting | U16 und älter | Gladbeck |
| 30.5. | So | Westf. U 16 Blockwettkämpfe | U 16 | Paderborn |
| 3.6. - 6.6. | Do - So | Ruhr Games/ Westf. Jugendmeisterschaften | U16, U18, U20 | Wattenscheid |
| 12.06. | Sa | Kreiseinzelmeisterschaften mit Kinderleichtathletik | U 10 und älter U 8 und U 10 | Fretter |
| 16.6. | Mi | Abendsportfest mit Staffeldmeisterschaften | U12 und älter | Olpe |
| 19.6. - 20.6. | Sa - So | NRW Jugendmeisterschaften | U16, U18, U20 | Lage |
| 26.6.-27.6. | Sa - So | Deutsche Meisterschaften U23 | M/F | Koblenz |
| 26.6. o. 27.6. | Sa oder So | Attendorner Werfergala mit Kreismeistersch. | U 14 und älter W 14 und älter | Attendorn |
| 3.7. - 4.7. | Sa - So | NRW Mehrkampfmeisterschaften | älter | Wesel |
| 10.7. - 11.7. | Sa - So | Deutsche Jugendmeisterschaften U16 | W 15 (W 14) | Bremen |
| 17.7. - 18.7. | Sa - So | Deutsche Staffeldmeisterschaften | U 18 und älter | Wattenscheid |
| 30.7. - 1.8. | Fr - So | Deutsche Jugendmeisterschaften U18, U20 | U 18, U 20 | Rostock |
| 7.8. - 8.8. | Sa -So | Blockwettkampf Deutsche Jugendmeisterschaften | U 16 | Markt Schwaben |
| 21.8. - 22.8. | Sa - So | Mehrkampf | U 16 und älter | Wesel |
| 28.8. | Sa | Kreismehrkampfmeisterschaften | U 12 und älter | Attendorn |
| 11.9. | Sa | Werfersportfest Speer/Kugel/Ball und Kreismeisterschaften in den Blockdisziplinen Lauf und Sprint/Sprung | U 12 und älter U 14 und U 16 | Olpe |
| 18.9. | Sa. | Kinderleichtathletiksportfest und KIBAZ | U 6 - U 12 | Olpe |
| 25.9. - 26.9. | Sa - So | FLVW Mannschaftsendkämpfe | U 12 - U 18 | Arnsberg |
| 13.11. | Sa | Fun in Athletics | U 8 - U 12 | Meggen |