

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 23/2019

18. November 2019

Fun in Athletics in Attendorn

(von Thorsten Kämpfer)

Ein grandioser Nachmittag für die Kinder



„Wenn man in die Halle kommt und in die freudig-leuchtenden Augen der Kinder blickt weiß man, dass die Veranstaltung gut wird“, so der Kommentar eines Elternteils. Am Samstag fand wieder „Fun in Athletics“ statt – dieses Mal in der Rundturnhalle in Attendorn. Der ausrichtende LC Attendorn in Person Helga Quinke hatte in Zusammenarbeit mit Ulrike Giese und Karl-Heinz Besting aus dem FLVW-Kreisvorstand alles gut vorbereitet.



wettbewerben.

Fun in Athletics ist eine besondere Art der Leichtathletik für Kinder. Es handelt sich um einen eher spielerischen Teamwettbewerb mit den Disziplinblöcken Sprung, Wurf, Sprint und vielen Staffel-

Rund 160 Kinder in 22 Teams waren der Einladung gefolgt. Mit 14 Teams und damit einem neuen Teilnehmerrekord war die Olper Leichtathletik in Attendorn angetreten. Alle Teams hatten jeweils zwei Eltern als Betreuer zur Seite, so dass die Teams zeitnah und gut vorbereitet zu den einzelnen Disziplinstationen kamen. Dort zeigten die Kampfrichter die Spielidee, so dass die Teams zehn unterschiedliche Aktionen hatten. Dazu gehörte z. B. Speed-Bounce, wo alle Kinder Wechselsprünge über ein Hindernis absolvieren mussten. Als einer der schnellsten Wurfdisziplinen gehörte natürlich auch der Speerwurf. Beim Medizinball-Weitwurf war



die Schnellkraft gefordert.

Beim „Drunter-und-drüber-Lauf“ mussten die Teammitglieder eine vorgegebene Laufstrecke zum einem über Hürden und durch einen Reifen-Tunnel bewältigen. Bei den Laufdisziplinen feuerten sich die Teams lautstark an – die Kinder schossen förmlich durch den Tunnel. Beim Zielwurf und der Reifen-Reihe war Konzentration gefragt und Geschicklichkeit gefordert.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Als letzte Disziplin stand der große Grand-Prix auf dem Programm. Hierbei lief jedes Kind innerhalb seiner Staffel-Teams eine Hallenrunde.

War die Stimmung während des Nachmittags schon sehr gut, war der Grand-Prix das Highlight. Unter den ohrenbetäubenden Anfeuerungen aus dem Innenraum und von der voll besetzten Zuschauertribüne liefen die Kinder zum Ziel.



Pünktlich nach drei Stunden konnte dann die Siegerehrung durch den 1. Vorsitzenden des LC Attendorn Heinz-Jürgen Biele und dem Geschäftsführer des LC Attendorn Franz-Josef Quinke durchgeführt werden. Die Kinder erhielten Urkunden und



eine Medaille.

Wie bereits in den Kinderleichtathletikveranstaltungen im Sommerhalbjahr (z. B. am 07.09. bei uns im Kreuzbergstadion mit 110 Kindern der Olper LA) zeigten sich Olper Teams wieder von ihrer besten Seite. In der Altersklasse U8 waren nur die Olper Leichtathleten am Start. Dort siegte Team 3 in der Aufstellung Marie L., Mia K., Maleen M., Amelie H., Lilly E., Lisa W. und Sophia B. knapp vor Team 2 in der Aufstellung Jona D., David Z., Christian G., Mats K., Elias L., Justus K. und Jonas M.

In der Klasse U10 konnte sich Team Olpe 2 ganz stark behaupten. Mit deutlichem Punktevorsprung freuten sich Anton P., Elias Ait I., Jan G., Benjamin D., Joschua L. und Julius S. über Platz 1. Auf die Podestplätze 2 und 3 folgten ebenfalls die Teams aus Olpe. Ein hervorragendes Ergebnis, da insgesamt 8 Teams an den Start gingen.

In der Klasse U12 waren insgesamt 6 Teams am Start. Hier siegte ebenfalls ein Team aus Olpe. Team 3 in der Aufstellung Daria P., Adriana P., Nesa S., Katharina H., Anna S., Emily K. und Esther R. sprangen und hüpfen vor Freude durch die Halle und lagen sich in den Armen. Auf Platz 2 folgte ebenfalls ein Olper Team und auf Platz 3 kamen die Freunde aus Attendorn.

In der Klasse U14 gab es drei Mannschaften – daher alle natürlich auf's Treppchen. Hier zeigte sich die läuferische Stärke der Attendorner, die sich über Platz 1 und 3 freuten. Das Olper Team in der Aufstellung Finn W., Jonas K., Frieda M., Pauline W., Hannah K., Yasmine Ait I. und Ylvi D. freute sich über Platz 2.

Am Ende bleibt festzustellen: Tolle Veranstaltung, begeisterte Kinder und Jugendliche, viel Spaß und gute Laune, Wir-Gefühl, erlebtes mitfeiern, lautstarkes anfeuern, Freude über die Leistung. Wir danken den rund 50 Eltern und Jugendlichen, die als Helfer, Kampfrichter und Gruppenbetreuer im Einsatz waren und die die Teams nach Attendorn gefahren haben.

Thorsten Kämpfer

Wir haben einige Bilder zusammengestellt. Sie finden die Bilder unter <http://galerie.tvolpe.de/index.php?category/145>

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Unter welchen Bedingungen macht Sport Spaß?

(von Thorsten Kämpfer)

Wir alle kennen zahlreiche Gründe, Sport zu treiben. Diese sind z. B. die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und auf die Figur. Wer sich bewegt, fühlt sich wohler – unsere Vorfahren mussten ihre Nahrung schließlich täglich jagen. Durch regelmäßigen Sport wird die Muskulatur gestärkt und aufgebaut, zudem wird das Immunsystem gestärkt. Allerdings sind solche rationalen Beweggründe, um Sport zu treiben von nur geringer Dauer. Kaum hat man Stress in der Schule, im Beruf und in der Familie verlieren wir die guten Vorsätze aus den Augen. Die Sportpsychologie hat erkannt, dass gerade für die Hobbysportler die emotionalen Faktoren ausschlaggebend sind, um sie langfristig zu motivieren. Kurz: „Sport muss Spaß machen!“

Doch wie entsteht Spaß am Sport? Viele Trainerinnen und Trainer nutzen eine intuitive Strategie, um ihre Athletinnen und Athleten die Freude am Sport zu vermitteln.

Bei einer Studie mit Sportlern, die ihren Sport seit mindestens fünf Jahren betreiben, wurde in systematischen Interviews erfragt, was genau ihnen an ihrem Sport Freude bereitet. Durch die Beschreibungen konnten vier Faktoren identifiziert werden, die die Freude am Sport fördern:

1. Kompetenz erleben – Die Sportler erleben Freude, wenn es ihnen gelingt, was sie sich vorgenommen haben. Für manche ist es dabei wichtig, besser zu sein, als die anderen, Wettbewerbe zu gewinnen oder eine ein neue Bestweite zu werfen. Anderen kommt es eher darauf an, sich selbst zu verbessern und persönliche Ziele zu erreichen, z. b. eine neue persönliche Bestzeit. Trainer sollten daher loben und passende Übungen anbieten sowie erreichbare, klar formulierte Ziele mit den Sportlern vereinbaren, um das Erfolgserlebnis zu steigern. *Die Olper Leichtathletiktrainer besprechend mit den erfahrenen und älteren Teilnehmern die Leistungsziele. Für die jüngeren Athletinnen und Athleten sind die Eltern die Ansprechpartner der Trainer. Wir zeigen Wettkampfmöglichkeiten auf, an denen unsere Aktiven teilnehmen können und angemeldet werden. Wir nehmen daneben Anregungen von Eltern auf und integrieren sie in die Wettkampfplanung.*
2. Soziales erleben – Auch beim Sport fühlt es sich gut an, in eine Gruppe integriert zu sein, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Trainer sollten daher den Teamgedanken im Training betonen. *Die Olper Leichtathletik mit ihren zahlreichen Trainingsgruppen ist ein gutes Beispiel für gemeinsames Training und gemeinsame Wettkampfteilnahme. Hier sind wir auf das Feedback der Eltern und Aktiven angewiesen, ob das Gemeinsame auch von allen so wahrgenommen wird oder es Verbesserungsvorschläge gibt.*

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

3. Neues erleben – Auch neue und unerwartete Elemente sorgen dafür, dass die Sportler das Training lieben, während eintönige und monotone Übungen dieses verhindern. Ereignis- und abwechslungsreich sollte das Training sein. *Das Kreuzbergstadion sowie das Gelände drumherum bietet zahlreiche Möglichkeiten, Sport abwechslungsreich zu gestalten. Die Vielfältigkeit der Disziplinen in der Leichtathletik sind dabei ein weiterer Pluspunkt, das Training abwechslungsreich zu gestalten.*
4. Körper erleben – Auch Freizeitsportler mögen es, sich einmal richtig auszupeinern und die angenehme Müdigkeit nach dem Sport zu spüren. Dabei sollten die Trainer mit Fingerspitzengefühl ihre Teilnehmer an die eigenen Grenzen heranführen, ohne sie dabei zu überfordern. *Wir fordern sicherlich Leistung, fördern aber auch durch das spezifische Training die individuelle Breitensportliche und Leistungssportliche Entwicklung der Athletinnen und Athleten.*

Die Inhalte basieren auf den Forschungsergebnissen von Prof. Dr. Darko Jekauc, Goethe-Universität in Frankfurt am Main - Fachbereich 05 Psychologie und Sportwissenschaften - Institut für Sportwissenschaften - Abteilung für Sportpsychologie

Eine andere Studie formuliert die Studienergebnisse zur Frage, was einen Trainer ausmacht, der Freude am Sport vermittelt etwas fachwissenschaftlicher. Das darin entwickelte Trainerkompetenz-Modell umfasst vier Hauptkategorien. Zu den drei allgemeinen Kompetenzen des Trainers zählen die Kontextsensibilität (In welcher Situation findet das Training statt?), die Sozial-emotionale Kompetenz (Wie wird es gemacht?) sowie die Fachkompetenz (Was wird gemacht?). Diese Kompetenzen bilden die Voraussetzungen für die vierte Hauptkategorie – die verhaltensspezifische Kompetenz.

Unter *Kontextsensibilität* versteht man die Fähigkeit des Trainers, verschiedene situative Aspekte zu erkennen und auf unterschiedliche Faktoren (Alter, Geschlecht, Persönlichkeit der Trainierenden, körperliche und soziale Bedingungen) entsprechend einzugehen.

Die *sozial-emotionalen Kompetenzen* lassen sich mit der Fähigkeit beschreiben, eine positiv-unterstützende und angemessene Beziehung zu den Sportlern zu entwickeln. Drei Unterkategorien werden

unterschieden in Beziehungsmanagement, Empathie und Selbstmanagement.

Die *Fachkompetenz* spiegelt die sportartspezifische Expertise eines Trainers wieder und umfasst theoretische Kenntnisse wie auch praktische Fertigkeiten, um Techniken, Übungen und Spielabläufe zu demonstrieren.

Die *verhaltensspezifischen* Kompetenzen fußen auf den oben beschriebenen allgemeinen Kompetenzen. Sie beschreiben Fähigkeiten, mit denen der Trainer unter Beachtung der sozialen und inhaltlichen Vorbedingungen ein speziell auf die Trainierenden zugeschnittenes Training durchführen kann. Die verhaltensspezifischen Trainer-Kompetenzen lassen sich in Motivations-, Anpassungs-, und Organisationskompetenz untergliedern.

Die Inhalte basieren auf der Studie "Coach competences to induce positive affective reactions in sport and exercise – a qualitative study.", die 2019 im Journal "Sports" veröffentlicht wurde.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Wir sind uns der Verantwortung im Umgang mit den uns anvertrauten Kindern und Jugendlichen bewusst. Unsere A-, B- und C-Trainer sowie die vielen Helfer bereiten die Trainingsstunden intensiv vor. Auch hier

sind wir auf das Feedback der Eltern angewiesen. Nur gemeinsam können wir das Bestmögliche für die Kinder und Jugendlichen erreichen.

Register: Themen zum Nachschlagen - Ausgabe (vom)

Alkohol und Sport	28	10.08.2015	Muskeln – ungeahnte Multitalente	14	02.06.2014
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014	Muskeln – Muskelfasern	9	27.04.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016	Muskeln – Aufbau Skelettmuskulatur	7	31.03.2014
Core –Training	6	20.02.2017	Muskelkater	25	20.10.2014
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014	Pezziball-Übungen	10	20.03.2017
Dehnen – ein bewegungso. Konzept	18	12.06.2017	Plyometrisches Training	27	03.11.2014
Dehnen – Warum Dehnen gar ...	18	09.07.2018	Po-Training	37	12.12.2016
DJMM	4	10.03.2014	Qualifikationsnormen	3	03.03.2014
Durchgang (Leichtathletikregeln)	24	29.09.2014	Rubberband	3	19.01.2015
Ehrenkodex der Olper Leichtathletik	5	17.03.2014	Rücken – Teil 1	9	07.03.2016
Entspannungstraining	11	29.03.2016	Rücken – Teil 2	10	14.03.2016
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichk.	29	17.11.2014	Rumpfraining – Rotationsbew.	25	11.07.2016
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014	Schnelligkeit – keine Zeit verlieren	15	25.04.2016
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014	Schnelligkeit beginnt im Kopf	26	25.07.2016
Knieschmerzen – was kann helfen	19	19.06.2017	Sensomotorik	15	09.06.2014
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014	Staffeldrills (Trainingslehre)	22	15.09.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014	Training hat simple Regeln	3	30.01.2017
Mentales Training	32	08.12.2014	Trainings- und Wettkampfplanung	26	27.10.2014
Muskeln – Beinmuskeln	13	26.05.2014	Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de

Die nächsten Wettkämpfe

So., 24.11. Hallensportfest in Düsseldorf für die Klassen U12, U14 und U16

So., 8.12. Hallensportfest in Düsseldorf für die Klassen U 12 bis U 20

So., 15.12. Hallensportfest in Düsseldorf (ART Meeting) U14 bis U20

So., 15.12. Hallensportfest NaWoKri in Stadtallendorf U12 bis U14