

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 02/2021 11. Januar 2021

Besser werden durch Mentaltraining – Teil 2

Von Dieter Rotter

Ziele definieren

Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg besteht unter anderem darin, dass man weiß, was man will. Viele Sportler setzen sich zwar Ziele, arbeiten diese dann aber häufig nicht klar und konkret aus. Das alleine kann schon der Grund für ausbleibenden Erfolg sein. Um erfolgreich zu sein, sind richtige Zielsetzungen und -formulierungen wichtig. Dabei ist zunächst zu klären: Was möchte ich überhaupt erreichen? Was sind meine persönlichen (wirklichen) Ziele (s. Zitat von Brian Tracy)? Wenn Eltern oder Trainer dem Athleten vorgeben, in drei Jahren bei Deutschen oder internationalen Meisterschaften zu starten, kann das für einige ein großes, aber durchaus realistisches Ziel sein.



Zwischenziel erreicht: Trainer Dieter Rotter und Egon Bröcher mit ihren Schützlingen beim Länderkampf 2017

Aber will der Athlet das auch? Oder möchte er lieber doch für ein Jahr ins Ausland? Oder lediglich Spaß mit den Trainingskameraden haben, ohne sich irgendwann notwendigerweise quälen zu müssen? Nur wenn der Sportler seine persönlichen, wirklichen und unter optimalen Bedingungen realistischen Ziele klar definiert hat, können ihm mentale Techniken auf dem Weg zur Zielerreichung helfen. Die „großen“ Ziele sollten dabei in kleinere, schriftlich fixierte und damit verbindliche Zwischenziele unterteilt werden. An diesen kann sich der Athlet bei jedem Training und Wettkampf orientieren. Die Etappenziele sollten objektiv überprüfbar sein (z. B. eine bestimmte 30-Meter-fliegend-Zeit oder die Erfüllung einer Qualifikationsnorm), und sie müssen SMART sein (spezifisch, messbar, anpassbar/attraktiv, realistisch und terminiert). Über verschiedene Zwischenziele kann der Weg zum „großen“ Ziel besser geplant werden. Die Zwischenziele können Ergebnisse bzw. Leistungen sein, aber auch Handlungs-(Flop-Technik beherrschen) oder Verhaltensziele (Trainingshäufigkeiten um eine Einheit erhöhen) sind möglich.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die stufenweise Zielerreichung stellt bei einer aktiven und kontinuierlichen Anwendung eine enorme Motivationshilfe dar (s. auch Zitat Verena Sailer).

Verena Sailer (Europameisterin 100 Meter, 2010):

Ich denke in kleinen Schritten, um diese beim Wettkampf so schnell wie möglich umzusetzen

Aufgaben des Trainers

Um individuelle Zielvereinbarungen zu treffen, sollte der Trainer Einzelgespräche mit den Athleten führen. In diesem Rahmen werden auch Zwischenziele/-zeiten schriftlich fixiert. Die Rahmenbedingungen und die Realisierung der Zwischenziele werden ständig überprüft und gegebenenfalls angepasst.

Andre Agassi (Tennisprofi):

Ich habe Wimbledon 10.000 Mal im Kopf gewonnen

Persönliche Potenziale erkennen und optimieren

Neben der Zieldefinition, der wichtigsten Voraussetzung, um den angestrebten Erfolg zu erreichen, liegt ein weiterer Erfolgsfaktor im Wissen, was man kann - also darin, sich seiner Stärken bewusst zu sein. Jeder Athlet sollte wissen, warum er ausgerechnet diese Disziplin betreibt und welche besondere Eignung er dafür besitzt. Jeder hat besonderen Stärken, Fähigkeiten und Talente. Wer diese erkennt und sich darauf fokussiert, hat die Grundlage für den Erfolg geschaffen. Es fällt häufig schwer, die eigenen Stärken zu erkennen. Folgende Fragen helfen, diese herauszufinden:

- Was kann ich am besten?
- Wofür bekomme ich Komplimente, Lob oder Bewunderung von anderen?
- Woran habe ich Freude?
- Was mache ich mit Leidenschaft?

Bei der Beantwortung können Eltern, Freunde, vor allem aber auch Trainer unterstützen. Sind die Stärken gefunden, stellt sich die Frage, welche Möglichkeiten es gibt, diese weiterzuentwickeln.

- Passt das Umfeld?
- Kann mein Trainer mir weiterhelfen?
- Sind die Trainingsmöglichkeiten dafür geeignet?

Möglicherweise müssen bestimmte Weichenstellungen verändert werden, um nicht auf dem Abstellgleis zu landen. Ein talentierter und motivierter Stabhochspringer wird irgendwann an seine Entwicklungsgrenzen stoßen, wenn er im Winterhalbjahr nicht auch an einer Wettkampfanlage trainieren kann. Die bestmögliche Förderung der Stärken eines Athleten muss immer für alle Beteiligten im Vordergrund stehen. Wenn die Richtung klar ist und die Bedingungen stimmen, müssen die Stärken zielorientiert eingesetzt werden. Häufig trainieren talentierte Athleten so „vielseitig“, dass sie anschließend in allen Disziplinen nur noch gutes Mittelmaß sind. Es gilt: Aus einer Schwäche kann man mit viel Aufwand und Kraft höchstens eine durchschnittliche „Stärke“ entwickeln, aber diese Energie fehlt dann beim Ausbau der tatsächlichen Stärken.

Henry Ford (Ingenieur, Gründer, Wirtschaftstycoon):

Ob du glaubst, du schaffst es, oder ob du glaubst, du schaffst es nicht: Du wirst auf alle Fälle recht haben.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Aufgaben des Trainers

Der Trainer arbeitet die Stärken des Athleten heraus und entwickelt sie, unter Einbeziehung der definierten Ziele, weiter. Dazu schlägt er gegebenenfalls Veränderungen vor und steht der Entwicklung des Athleten unterstützend zur Seite.

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

ENERGIEGELADEN REKORDE JAGEN.

Dem Leichtathletik-Team Olpe viel Erfolg!

www.bigge-energie.de

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.



Schneefrau Isolde



Schneemann Fred

Den in den Trainingspausen mit großem Engagement erbauten Schneegeschöpfen Isolde und Fred wurden, vermutlich im Verlauf des Samstagnachmittags, die Möhrennasen geklaut und durch kleine Äste ersetzt. Zeugen mögen sich bitte melden. Sachdienliche Hinweise zur Aufklärung der Tat nehmen die Dienststellen der beiden Vereine entgegen.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

• Werkstatt für alle Marken
• BOSCH - Modulpartner
• Gutachter-Schnelldienst

• Geprüfte Gebrauchtwagen
• Fahrzeugankauf

• HU/AU-Abnahmen täglich
• Unfallstandsetzung

Qualität für Ihr Auto.



STANDORT OLPE

Autohaus Hunold GmbH
Zogelestraße 32
57462 Olpe

Telefon 02761 94788458
Telefax 02761 2188
olpe@autohaus-hunold.de

STANDORT WENDEN

Autohaus Hunold GmbH
Severnhutstr. 64
57482 Wenden

Telefon 02762 9884228
Telefax 02762 9884221
wenden@autohaus-hunold.de

Volksbank Olpe-Wenden-Olsch eG
IBAN DE15 4626 1822 0211 0676 00
BIC GENODEM3300

Sparkasse Olpe
IBAN DE51 4625 0048 0000 0145 89
BIC WELADED10PE

Geschäftsführer: Christian Hunold
Steuernr. 33658521203
USt-Id. DE 126175879
HRB Siegen 6814 AG Siegen

Kundenmeinungen
der letzten 12 Monate



Kundenmeinungen
der letzten 12 Monate



Im Rahmen einer Partnerschaft unterbreitet unser Sponsor Autohaus Hunold den Mitgliedern der beiden Vereine Ski-Club Olpe und TV Olpe die nachstehenden Angebote:

Angebote unserer Meisterwerkstatt mit Qualität von Bosch Gültig vom 01.01. bis 31.12.2021:

Inspektionen für alle Marken. Zum Festpreis. Garantiert mit Erhalt der Herstellergarantie. Inklusive Klimaanlage-Wartung im Wert von 149,-€ bei jeder Inspektion oder gleichwertiger Reparatur gratis dazu*

*Bestehend aus Wechsel und vollständigem Auffüllen des Kältemittels, ausgenommen Leeranlagen.

Hol- und Bringdienst innerhalb Olpe bei jeder Inspektion oder gleichwertiger Reparatur **gratis***

*gilt innerhalb 14km

Leihwagen bei jeder Inspektion oder gleichwertiger Reparatur für **nur 14,90€*** (Sie sparen 5,-€)
Inkl. 50km ohne Kraftstoff

Komplettadwechsel 4 Winterräder auf Sommeräder und umgekehrt für **zusammen 4,90€**
(Sie sparen 20,-€)

Einlagerung Ihrer Winterräder für eine Saison **14,90€** (Sie sparen 20,-€)

9-Sitzer-Bus mieten pro Tag ohne Kilometerbegrenzung **inkl. Kasko ab 94,90€**

Express-Innenraumreinigung inklusive Frontscheibenreinigung für **14,90€**

Angebote unserer Fahrzeugabteilung Neuwagen

Gültig vom 01.01. bis 31.12.2021:

Wir schenken Ihnen 19% Mehrwertsteuer bei allen Neuwagen von KIA und Suzuki*

13 Jahre HU/AU gratis dazu**

Vorteilsfinanzierung ab 77,-€ im Monat**



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Vereins-Vorteilspaket im Wert von 698,-€ gratis dazu. Bestehend aus:
 250,-€ - Zubehör – Gutschein z.B. für Fahrradträger, AHK oder Winterräder einlösbar
 Waxoyl Lackversiegelung mit 36 Monaten Garantie im Wert von 349,-€
 1.000km-Service-Check mit Sichtkontrolle und Prüfung im Wert von 99,-€

Angebote unserer Fahrzeugabteilung Gebrauchtwagen und EU-Fahrzeuge
Gültig vom 01.01. bis 31.12.2021:

Wunschfahrzeuge aller Fabrikate und EU-Fahrzeuge bestellbar ohne Frachtkosten
10 Jahre HU/AU gratis dazu**
Vorteilsfinanzierung ab 44,-€ im Monat**

Vereins-Vorteilspaket im Wert von 698,-€ gratis dazu. Bestehend aus:
 250,-€ - Zubehör – Gutschein z.B. für Fahrradträger, AHK oder Winterräder einlösbar
 Waxoyl Lackversiegelung mit 24 Monaten Garantie im Wert von 349,-€
 1.000km-Service-Check mit Sichtkontrolle und Prüfung im Wert von 99,-€

Die Vorteilskarte muss im Vorfeld vor Auftragseröffnung/Kauf/Miete vom Vereinsmitglied oder einem Verwandten ersten Grades vorgelegt werden.

*_ausgenommen E-Fahrzeuge

**weitere Details erfahren Sie bei uns

• Werkstatt für alle Marken
 • BOSCH - Modulpartner
 • Gutachter-Schnelldienst

- Geprüfte Gebrauchtwagen
 - Fahrzeugankauf

- HU/AU-Abnahmen täglich
 - Unfallinstandsetzung

Qualität für Ihr Auto.



STANDORT OLPE

Autohaus Hunold GmbH
 Ziegenstraße 32
 57462 Olpe

Telefon 02761 94788498
 Telefon 02761 2188
 olpe@autohaus-hunold.de

STANDORT WENDEN

Autohaus Hunold GmbH
 Severinstraße 64
 57462 Wenden

Telefon 02762 9884228
 Telefon 02762 9884221
 wenden@autohaus-hunold.de

Volksbank Olpe-Wenden-Olsch eG
 IBAN: DE11 4626 1822 0211 0678 00
 BIC: GENODE33WDD

Sparkasse Olpe
 IBAN: DE51 4626 0049 0000 0145 89
 BIC: WELADED3333

Geschäftsführer: Christian Hunold
 Steuer-Nr. 338/58521203
 UST-Id. DE 126175871
 HRB Siegen 6801/AG Siegen





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