

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 05/2021 1. Februar 2021

Wiebke Rosemeyer überzeugt über 400 Meter Erster Wettkampf in den USA nach 3 Wochen Training

Nach Marie Ries, Anja Beckmann und Alina Hoberg ist Wiebke Rosemeyer die vierte Vertreterin der Olper Leichtathletik, die nach dem Abitur eine Universität in den USA besucht. Eigentlich sollte es bereits im August des vergangenen Jahres losgehen mit dem Auslandsaufenthalt. Zu dieser Zeit waren jedoch die Infektionszahlen des Sars-CoV-2-Virus am Studienort zu hoch. Erst Anfang Januar 2021 konnte Wiebke die Reise nach Memphis endlich antreten. Nun stand gestern der erste Wettkampf für Wiebke an.



Leichtathletik-Arena im Birmingham Crossplex, Birmingham, Alabama

Zahlreiche Athletinnen und Athleten diverser Unis und Colleges hatten sich am gestrigen Sonntag im Birmingham Crossplex eingefunden. Die Arena gehört zu den sechs größten Leichtathletikhallen in den Vereinigten Staaten und ist unter anderem mit 6 Rundbahnen ausgestattet.

Die Leichtathletik ist in den USA ungemein populär, und deshalb kommt es nicht von ungefähr, dass die US-amerikanischen Stars bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen regelmäßig den Löwenanteil der Medaillen abräumen. Brutstätten der Weltklasseathletinnen und -athleten sind regelmäßig die Universitäten, verteilt über alle Bundesstaaten. Es kommt auch nicht von ungefähr, dass deutsche Weltstars wie Constanze Klosterhalfen und Malaika Mihambo ihren Trainingsstandort inzwischen in die USA verlegt haben. Höhere Anerkennung sowie andere Trainings- und Regenerationsmethoden mögen wichtige Faktoren für die Entscheidung gewesen sein.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Wiebke Rosemeyer

Rund 400 Kilometer musste Wiebe von ihrem Unistandort in Memphis bis zum Wettkampfort in Birmingham, Alabama, reisen. Das zählt in den USA nicht zu den großen Entfernungen.

Es war Wiebkes erster Wettkampf seit einem Jahr und der erste in den USA. Entsprechend groß war ihr Lampenfieber. Mit dem Startschuss für die 400 Meter Distanz war dies allerdings vergessen. Gut eingestellt von ihrem Coach ging sie die erste der 2 Runden zügig an und überstand auch die zweite Runde ohne Kräfteverschleiß. Am Schluss standen gute 63,46 Sekunden auf der Ergebnistafel. Fast persönliche Bestleistung nach nur dreiwöchiger Vorbereitung in Memphis. Ein Erfolg!

Tage zuvor hatte sich Wiebke bereits von ihrem Trainingsstandort, dem Fairgrounds Stadium in Memphis gemeldet: „Ich habe gerade die letzte Einheit dieser Woche hinter mich gebracht und ich muss sagen, dass mich die gänzlich andere Trainingsphilosophie mit ungewohnten Intensitäten und Umfängen ziemlich fordert. Allerdings habe ich bislang keine Beschwerden“. Wiebke hofft auf weitere Leistungssteigerungen, wenn sie einige Zeit dort trainiert hat.

Als Spezialistin für die Langhürdendisziplin vermisst sie noch etwas das Hürdentraining. Jedoch zählen die 400 Meter Hürden nicht zum Programm der Hallenwettkämpfe. „Einige Läufe mit Hürden habe ich im Training bereits gehabt“, sagt sie, „aber ich denke, dass das Hürdentraining mit fortschreitender Saison noch kommen wird.“

Der nächste Wettkampf findet bereits in zwei Wochen statt, und zwar in derselben Halle im Birmingham Crossplex.

ENERGIEGELADEN REKORDE JAGEN.

Dem Leichtathletik-Team Olpe viel Erfolg!

www.bigge-energie.de

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Functional Training: Fit bleiben im Home-Training

Von Professor Dr. Volker Höltke

„Functional Training“ ist ein Schlagwort der Sportszene. Funktionelles Training bedeutet, dass mehrere Muskeln oder Muskelgruppen in einer Bewegung gleichzeitig beansprucht werden, anders als im traditionellen Krafttraining, bei dem einzelne Muskeln isoliert trainiert werden.

Da die Bewegung des Menschen im (Sport-) Alltag so gut wie nie auf nur ein Gelenk oder einzelne Muskeln beschränkt sind, scheint es zweckmäßig (=funktionell), im (Kraft-) Training ganze Muskelschlingen aus einer Vielzahl von Muskeln als Ganzes zu trainieren, wie beim „Schlingentraining“ (TRX-Band, Anmerkung der Redaktion)

Trainingsübungen, die nur einen einzigen Muskel isoliert beanspruchen, wie das Heben einer Kurzhantel, sind daher als nicht funktionell zu bezeichnen. Dies ist die grundlegende Überlegung zum Functional-Training. Es ist eine sportartübergreifende „Trainingsform“, die sich auf Übungen beziehungsweise Bewegungsformen stützt, die sich an natürlichen alltagsnahen und komplexen Bewegungen – wie Laufen, Springen oder Werfen – orientiert. Dementsprechend sehen auch die Trainingsübungen aus. Sie sollen „funktionell“ für den Alltag oder die Sportart sein, also mehrgelenkig, unter Einbeziehung mehrerer Muskelgruppen sowie deren nervaler und neuronaler Ansteuerung.

Der große Vorteil von funktionellem Training ist, dass es alle Faktoren von „Kondition“ gleichermaßen verbessern kann: Kraft, Ausdauer, aber auch Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination inklusive Gleichgewichtsfähigkeiten und Körperstabilität. Ein „Functional Workout“ trainiert quasi, unabhängig von Fitnesslevel und Alter, die komplexen Fähigkeiten und Fertigkeiten für nahezu jede Sportart. Es kann daher im Hometraining – nahezu ohne Hilfsmittel – ein Fitnesslevel erhalten oder initiieren, das nach dem Lockdown den Wiedereinstieg in die Spezialsportart ermöglicht/ erleichtert. Wesentlicher Bestandteil dieser Trainingsform ist das sogenannte „Core-Training“ (Core = Rumpfkraft). Eine stabile Rumpfmuskulatur unterstützt und verbessert die Leistungen in allen Sportarten, insbesondere in den Spilsportarten, minimiert das Verletzungsrisiko deutlich.

Eine stabile Bauchmuskulatur beispielsweise wirkt sich nicht nur positiv auf das Hüftgelenk aus, sondern „stabilisiert“ auch das Knie- und Fußgelenk. Mittlerweise ist das Repertoire an Functional-Trainings-Übungen sehr groß. Übungen wie zum Beispiel Kettlebell Swings, Übungen mit Schlingentrainern oder auf Balance-Pads, Übungen mit Medizinbällen oder Jumps sind nur einige Beispiele hierfür. Die Ausführungen sind weitgehend dynamisch, oftmals auch explosiv und beschleunigend. Ein derart vielseitiges Training sorgt zudem für Abwechslung und Motivation. Fazit: Funktionelles Training ist „zweckmäßiges Ganzkörpertraining“. Das wichtigste ist wie immer, die Übungsauswahl und –intensität individuell anzupassen, um die persönlichen Ziele zu erreichen.

Beispiele im Internet

Beispiele eines Functional Trainings ohne Geräte für Einsteiger und Fortgeschrittene findet Ihr im Netz:

Einsteiger Functionel Training (13:19 Minuten):

<https://www.youtube.com/watch?v=lbKsJcNdMUY>

Fortgeschrittene: Functional Workout Full Body (47:19 Minuten):

<https://www.youtube.com/watch?v=ERkSEQUydvO>

(Professor Dr. Höltke ist Leitender Trainingswissenschaftler der Abteilung Sportmedizin im Sportklinikum in Hellersen)



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Informationen aus dem Verband FLVW

Bernhard Bußmann, Vorsitzender des FLVW Verbandsleichtathletikausschusses, veröffentlichte gestern die folgenden Informationen:

leider hält uns auch im neuen Jahr die Corona-Pandemie weiterhin fest im Griff, so dass die Leichtathletik nicht nur in Westfalen, sondern auch im gesamten Bundesgebiet mehr oder weniger stillsteht. Alle öffentlichen und privaten Sportanlagen und Sporthallen sind weiterhin gesperrt, lediglich Lauftraining ist alleine oder zu zweit möglich. Leider müssen auch jetzt schon wieder zahlreiche Leichtathletik-Veranstaltungen, insbesondere die stadionfernen Wettkämpfe (Laufveranstaltungen), gestrichen werden.

Dennoch möchte euch mit folgenden Informationen versorgen:

- Nach der aktuellen Coronaschutzverordnung des Landes NRW ist das Training an Bundes- und Landesstützpunkten möglich, diese Regelung gilt aber grundsätzlich nur für Bundeskaderathleten von OK bis NK 2 (OK = Olympiakader, NK 2 = Nachwuchskader)
- Hallenwettkämpfe gibt es derzeit nur in einem ganz engen Rahmen, z.B. als Leistungsdiagnostik für Bundeskaderathleten, allerdings auch nur unter strengen Hygienevorschriften und nur mit der Genehmigung von Ordnungsamt und Gesundheitsbehörde. Diese Wettkämpfe können nur ohne Zuschauer ausgetragen werden, oftmals bestehen die Behörden auch auf die Durchführung von Schnelltests für alle Beteiligten unmittelbar vor Veranstaltungsbeginn.
- Die Deutschen Hallenmeisterschaften am 20./21.02.21 in Dortmund sollen nach dem derzeitigen Stand durchgeführt werden. Der DLV ist dazu in enger Abstimmung mit dem Gesundheitsamt der Stadt Dortmund, um die Genehmigung zu erhalten. Die Veranstaltung wird ohne Zuschauer durchgeführt, die Teilnehmeranzahl ist sehr stark begrenzt, 200m und die 4x200m-Staffel sind nicht im Wettkampfprogramm enthalten und für Aktive, Kampfrichter, Organisation, etc. wird an beiden Tagen vor der Helmut-Körnig-Halle ein Schnelltest durchgeführt.
- Die Kommission Wettkampforganisation hat einen Rahmenterminplan für alle Meisterschaften im Jahre 2021 erstellt. In Abhängigkeit von der Coronasituation wird aber immer im Laufe des Jahres kurzfristig entschieden werden müssen, ob die jeweilige Meisterschaft auch durchgeführt werden kann.
- Die von November 2020 ins Frühjahr 2021 verschobenen Westfalen-Crosslaufmeisterschaften werden zunächst nicht stattfinden können. Angedacht ist nunmehr ein Termin im November 2021.
- Zum Thema Leistungssportförderung in der westfälischen Leichtathletik erarbeiten der neue leitende Landestrainer Sebastian Nowak und Sportwart Hubert Funke derzeit ein neues Konzept und werden dieses dann bei der Frühjahrstagung vorstellen.