

2500 Jahre Mythos Marathon

Ausstellung in Wien zu einem außergewöhnlichen Jubiläum

Mehr auf Seite 4



Leiberl für Barcelona



Elisabeth Pauer und Gerhard Mayer wollen ihr „Leiberl“ für die EM in Barcelona auf jeden Fall fixieren!

EDITORIAL



Helmut Baudis
ÖLV Generalsekretär

Bewährungsproben

Das erste Quartal des Jahres 2010 ist vorüber. Unsere Athleten haben die ersten internationalen Bewährungsproben in Doha und in Arles mit ansprechenden Leistungen hinter sich gebracht. Schade, dass sich Roland Schwarzl, als Weltranglisten-Achter im Siebenkampf, aufgrund der IAAF-Teilnahmebeschränkung nicht mit Clay, Sebrle & Co. matchen durfte.

Alles in allem sehen wir optimistisch der großen sportlichen Bewährungsprobe des Sommers, der Freiluft-EM in Barcelona, in weniger als 120 Tagen entgegen.

Mitten in einer großen Bewährungsprobe befindet sich derzeit auch der gesamte organisierte Sport in Österreich. Mit den gesetzlichen Änderungen und der Einführung der „Pauschalen Reiseaufwandsentschädigung“ wurde das gewohnte und bewährte Entschädigungssystem für Athleten, Trainer und Kampfrichter grundlegend verändert. Selbst Steuerexperten kommen aufgrund der zahlreichen Spezialfälle, die der Sport bietet, ins Schleudern. Wie ehrenamtlich tätige Vereinsfunktionäre dabei den Überblick bewahren sollen, bleibt vorerst unbeantwortet. Derzeit in Arbeit befindliche Unterlagen der Ministerien sowie der BSO sollen die Materie auch für „Normalsterbliche“ begreifbar machen. Wir sind gespannt!

Inhalt

2500 Jahre Mythos Marathon	2
Unsere Kampfrichter	4
Impressionen Hallen-WM Doha	5
Mixed Zone	7
Bestenliste, Rekorde	7
Traumziele	8
Impressum	9

Story

Alles Richtung EM!

Acht ÖLV-Athleten schafften es in der zurückliegenden Hallensaison in die Top-50 Europas oder in die Top-100 der Welt. Erfreulich, dass darunter auch einige junge „Neuzugänge“ in diesem Leistungsniveau wie Mehrkämpfer Dominik Distelberger (15. Platz ERL, 22. Platz WRL) oder die Nachwuchs-Mittelstreckler Jennifer Wenth und Andreas Vojta waren.

Für Athleten der Allgemeinen Klasse gehen ab nun alle Anstrengungen Richtung EM in Barcelona. Günther Weidlinger, Andreas Rapatz und Clemens Zeller sind bereits qualifiziert. Schon bei den kommenden Marathons sollte das ÖLV EM-Team Zuwachs bekommen!

IHRE LEICHTATHLETIK-INFO!

Sie wollen die **ÖLV Nachrichten** regelmäßig und aktuell beziehen? Registrieren Sie sich einfach für den kostenlosen E-Mail Versand auf www.oelv.at/newsletter/register.php

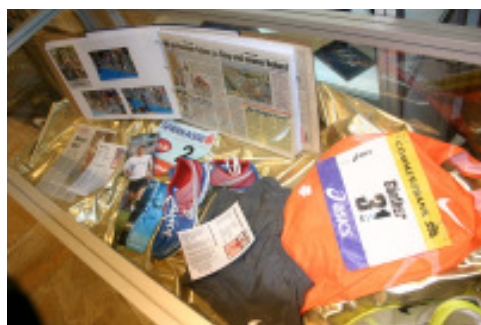


2500 Jahre Mythos Marathon

Eine Ausstellung in Wien zu einem außergewöhnlichen Jubiläum. Der ÖLV ist Partner dieser Schau im Wien Energie Haus in der Mariahilfer Straße, die bis 7. Mai von Montag bis Freitag bei freiem Eintritt geöffnet ist.

Im Jahr 490 vor Christus entstand rund um eine Seeschlacht zwischen Athenern und Persern jene Legende, die die Basis des heutigen Marathonlaufs ist. Der Vienna City Marathon hat „2500 Jahre Mythos Marathon“, das größte Jubiläum, das es bisher im Sport gegeben hat, zu seinem Jahresthema gemacht. Dazu wurde im Wien Energie Haus eine Ausstellung eröffnet, bei der auch der ÖLV zu den Partnerinstitutionen zählt. Wien Energie Geschäftsführer Robert Grüneis, ÖOC-Vizepräsident Paul Schauer und VCM-Veranstalter Wolfgang Konrad haben die Ausstellung am 10. März vor 300 Gästen eröffnet.

Der geschichtliche Bogen wird von Berufsläufern bei den Ägyptern und Griechen bis zum modernen Marathonlauf gespannt. Mit riesigen Bildern, spannenden Videos, historischen adidas-Laufschuhmodellen aus den 1930er Jahren, informativen Schautafeln und persönlichen Utensilien (ehemaliger) österreichischer



Spitzenläufer wie Günther Weidinger, Andrea Mayr, Carina Lilge-Leutner und Eva Maria Gradwohl erlebt man eine Zeitreise vom Beginn des Mythos Marathon an bis in die Gegenwart. Mit dem „Scharlachlauf“ und den „Lauferrennen“ im Prater werden auch historische Wiener Laufwurzeln dargestellt. Bis 7. Mai werden zudem verschiedene Aktivitäten wie Trainingsberatung, Filmvorführungen, Buchverkauf und Vorträge rund ums Laufen und den Marathon angeboten.



Ausstellung „2500 Jahre Mythos Marathon“

10. März bis 7. Mai 2010

Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch: 9 bis 18 Uhr

Donnerstag: 9 bis 20 Uhr

Freitag: 9 bis 15 Uhr

Der Eintritt ist frei.

Das Wien Energie Haus in der Mariahilfer Straße 63 (1060 Wien), ist mit den Linien 13A und 14A und U3 – Station Neubaugasse erreichbar.



Laufberatung mit Willy Lilge

Jeweils am Donnerstag von 14:00 - 16:00 Uhr können sich Besucher im Rahmen der Ausstellung von ÖLV-Spartentrainer Wilhelm Lilge Lauftipps holen und beraten lassen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, zum Vermeiden von Wartezeiten wird aber diese empfohlen (office@team2012.at, 0676-7042665). Angemeldete haben jedenfalls Vorrang. Besucher können ihren eigenen Trainingsplan mitbringen und diesen begutachten lassen oder sich einfach kostenlos Tipps holen, um ihr Lauftraining effizienter gestalten zu können.

Unsere Kampfrichter

Sie nehmen Läufer aus dem Rennen, geben Werfern und Springern ungültige Versuche. Sie sind es aber auch, die sich in ihrer Freizeit auf die Sportanlage stellen und Wettkämpfe ermöglichen.

Genau deshalb wollte ich auch einmal diese Kollegen ins Rampenlicht stellen, und bei den Hallenstaatsmeisterschaften in Linz erfahren, was sie dazu bewegt, viele Wochenenden in den Dienst der Leichtathletik zu stellen.

Der OÖLV ist hinsichtlich Kampfrichter immer auffallend gut aufgestellt. Der Kampfrichterchef ist dort **Günther Tautermann**. Von ihm stammen auch die Formulare für die Abwicklung von Wettkämpfen sowie die Broschüre „**Grundwissen der Leichtathletik**“ auf der ÖLV Website.



Ich erfragte ein paar organisatorische Fakten für die Ausrichtung der Hallenstaatsmeisterschaften in Linz von ihm:

„Inklusive Meldestelle und EDV waren 73 Kampfrichter an diesem Tag im Einsatz. Am Vortag der Meisterschaften waren bereits 8 Personen ca. 6 Stunden mit dem Aufbau der Zeitnehmung und anderen technischen Einrichtungen beschäftigt. Der Abbau geht aber schneller - ca. 2,5 Stunden.“

Ende November, Anfang Dezember verschicke ich die Hallentermine an alle Kampfrichter – bis 10. Jänner fixierte ich dann die Namen. Dann beginnt das telefonieren, es gibt immer kurzfristige Änderungen, etc.“

Was sind die größten Herausforderungen für die Abwicklung einer Meisterschaft: „Genug Leute zu haben, und keine Technikprobleme o.ä.“

Ist es schwierig neue Kampfrichter zu rekrutieren: „Die Kampfrichterkurse besuchen jährlich sehr viele Leute, meist sind auch aktive Athleten dabei, da sie interessiert sind das Regelwerk näher kennen zu lernen. Ab 10-20 Teilnehmern fahre ich auch zu Vereinen und halte dort den Kurs ab, der ca. 5 Stunden dauert mit anschließender Prüfung. Schwierig wird es dann aber, die Kampfrichter dabei zu behalten und für regelmäßige Einsätze zu bekommen.“

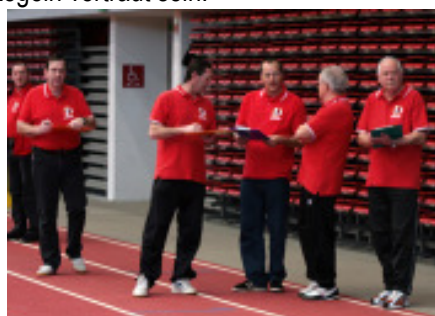
An wen ist die Broschüre „Grundwissen der Leichtathletik“ gerichtet?

„Neben den Kampfrichtern auch an Athleten und die Presse – für alle, die an der Leichtathletik

Interesse haben. Sie beinhaltet immer die wichtigsten IWR Änderungen und ist eine Zusammenfassung der wichtigsten Regeln.“

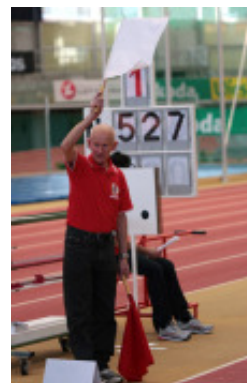
Wo gibt es die größten Spannungsfelder bei Veranstaltungen?

„Das Problem ist oftmals das Grundverständnis der Regeln. Athleten, Trainer und Kampfrichter erhalten die Leichtathletik gemeinsam am Leben. Es ist daher wichtig, dass sie eine gemeinsame Basis finden. Wegen Kopfhörern o.ä. im Infield disqualifiziere ich Athleten nicht. Es ist aber wichtig ihnen zu erklären, warum das nicht erlaubt ist – denn vielleicht kommt genau dieser Athlet einmal zu einem internationalen Einsatz, und dort sollte er dann mit den Regeln vertraut sein.“



Adolf Schauffler ist bereits seit 35 Jahren als Kampfrichter aktiv.

Sein Sohn Andreas war Zehnkämpfer und er fuhr zu den Wettkämpfen mit. Da es damals zu wenig Kampfrichter gab, machte er die Prüfung. Sein Sohn hörte dann zwar auf, er blieb aber dabei, da er die Leichtathletik mittlerweile sehr interessant fand. Seine Highlights: „Das sind immer die Gugl-Meetings, am liebsten bin ich beim Weitsprung tätig.“



Armin Kraml war zunächst Fußballer, über seine jüngere Schwester kam er auch zur Leichtathletik und versuchte sich im Sprint

und Kugelstoß. Zunächst half er bei Wettkämpfen nur aus, machte dann aber bald die Kampfrichterprüfung. Gut in Erinnerung hat er die österreichischen Versehrtenmeisterschaften in Steyr, als er mit 18 Jahren erstmals Kampfrichterobmann war, und bei einem Weltrekord von Bil Marinkovic dabei war: „Solche Erlebnisse motivieren zum Weitermachen.“

Zur Weiterbildung: „Die angebotenen Kurse sind sehr gut, ich mache laufend welche, zuletzt den ÖLV-Schiedsrichterkurs in Salzburg. Ein Problem in Österreich ist aber generell, dass zu wenig junge Kampfrichter nachkommen.“

R.K.

Oha, Doha!

Impressionen von der Leichtathletik Hallen-WM in Doha, Katar, von 12.-14. März 2010. Andreas Rapatz (12. über 800m), Ryan Moseley (18. über 60m) und Clemens Zeller (18. über 400m) hielten die rot-weiß-roten Farben hoch.

**Bilder:
GEPA pictures / Mario Kneisl**



AirTrack PRO

Luftprodukte unterstützen das Abspringen und Landen und fangen nicht Geglücktes sanfter auf. Die Gefahr von Verletzungen und Überbelastung der Gelenke ist wesentlich reduziert. Das bedeutet mehr Freude und Sicherheitsgefühl beim Trainieren und Erlernen von Neuem, besonders auch für Anfänger-innen und Anfänger in diesem Sportbereich. Hier ist es ja speziell wichtig, sich neben der Unterstützung durch die motivierten Trainerinnen und Trainer auch vom Material unterstützt zu fühlen, Missglücken nicht fürchten zu müssen und somit viel mehr Spaß zu haben.

Die Kombination von Länge und Federeffekt eröffnet erfahrenen Sportlerinnen und Sportlern ungeahnte Entfaltungsmöglichkeiten im Entwickeln und Üben von Sprungfolgen. Das in seiner Schlichtheit elegante, unauffällige AirTrack PRO macht sich natürlich bestens bei einer Show.

Das neue AirTrack PRO ist die geniale Weiterentwicklung des bisherigen AirTrack von einem dänischen Hersteller. Es ist leichter, weniger hoch als jenes und hat eine ganz ebene Oberfläche. Das Innenleben besteht neu nicht mehr aus oben und unten angeschweißten Schnurhaltern und Verbindungsseilen, sondern aus Tausenden von Verbindungsfäden.



Das AirTrack PRO ist mit einem rutschfesten Boden versehen. Die Mittellinie unterstützt die Richtungs-orientierung. Das AirTrack PRO wird standardmässig mit einem kleinen HP-Elektrogebläse und Manometer geliefert, mit welchem ein 15m-AirTrack PRO in ca. 8 Min. mit Luft gefüllt ist. Der Luftdruck bleibt so für 1 – 2 Std. erhalten. Mit diesem Gebläse kann man am Schluss die Luft auch wieder absaugen. Auf Wunsch ist zusätzlich ein Gebläse mit elektronischer Luftdrucksteuerung erhältlich. Der Luftdruck muss dem Springergewicht angepasst werden.

Das AirTrack PRO ist in 2 Höhen erhältlich: 33cm und 20cm. Beide Höhen eignen sich für Kinder, Junioren und Erwachsene. Das 20cm hohe braucht aber für Erwachsene einen höheren Druck und wird dadurch härter, was andererseits wieder ein Vorteil ist für gewisse Sprungtechniken. Die Standardlänge beträgt 15m. Es ist aber auch in anderen Längen erhältlich. Es ist standardmässig mit Klettverschlussstreifen an den Schmalseiten versehen zur Verbindung mit entsprechenden Matten. Es wird in einer Spezialtasche geliefert. Erhältlich ist auch ein Spezial-2-Rad-Transportwagen.

Das 20cm hohe AirTrack PRO ist grau, das 33cm hohe blau. Die Farbe der Seiten und der Mittelstreifen (auf Wunsch auch quer) kann gewählt werden.

Falls das AirTrack PRO im Freien verwendet wird, muss es mit einer Unterlage gut geschützt werden. Die Seiten des AirTrack PRO sind ideale Werbeflächen und für Sponsoren eine interessante Werbeform.

Weitere Informationen sind erhältlich bei

Hüpfkissen GmbH
www.huepfkissen.ch
 info@huepfkissen.ch
 Tel +41 33 336 20 38



Statistik

ÖLV-Jahresbeste 2010:

Stand: 28.3.

Männer:

50:	5,78	Moseley Ryan
60:	6,67	Moseley Ryan
200:	21,51	Zeller Clemens
400:	46,63	Zeller Clemens
800:	1:47,93	Rapatz Andreas
1500:	3:45,48	Vojta Andreas
3000:	8:12,64	Schmid Michael
50H:	7,02	Hackauf Martin
60H:	7,93	Prazak Manuel
Hoch:	2,03	Hosp Daniel
Stab:	5,30	Schwarzl Roland
Weit:	7,63	Distelberger Dominik
Drei:	15,36	Biberauer Klaus
Kugel:	18,32	Gratzer Martin
7-Kampf:	6065	Schwarzl Roland

Frauen:

50:	6,84	Mairhofer Katrin
60:	7,47	Röser Doris
200:	24,46	Röser Doris
400:	55,99	Märzendorfer Pamela
800:	2:07,23	Wenth Jennifer
1500:	4:18,23	Wenth Jennifer
3000:	9:57,33	Baiert Anita
50H:	7,56	Watzek Veronika
60H:	8,48	Wöckinger Daniela
Hoch:	1,80	Egarter Lisa
Stab:	4,20	Auer Doris
Weit:	6,09	Egger Michaela
Drei:	12,84	Egger Michaela
Kugel:	14,37	Feichtner Anna
5-Kampf:	3816	Egarter Lisa

Mixed Zone

Schwarzer Bildschirm

Den gab es während der Hallen WM in Doha im gesamten deutschsprachigen Raum bzw. bei den ASTRA- oder Kabelfernsehern.

Sind die LA-Fans das Desinteresse des ORF mittlerweile gewohnt, so war es bisher immer möglich im ZDF und ARD oder Eurosport Leichtathletik zu schauen – diesmal gab es dort aber auch nichts.

Hintergrund ist, dass die IAAF die TV Rechte der „World Athletics Serie“ für 4 Jahre an die schwedische Agentur IEC-Sports vergeben hat.

Auf deren Website konnte man zwar von Verträgen mit einigen europäischen Fernsehstationen lesen wie RAI, Direct 8 oder ESPN UK. Für die meisten LA-Fans empfangbare Sender waren aber nicht auf der Liste.

Zum Glück gab es dann aber doch noch einen Live-Stream im Internet, der auch für nicht US-Bürger freigeschaltet war.

Trainingslehrgang Gehen

Zum bereits 3. Male fand das gemeinsame Trainingswochenende der Geher statt. Wie auch schon im Vorjahr entschloss man sich, die idealen Trainingsmöglichkeiten des ULSZ Rif zu nutzen.

Ein Teil der österreichischen Geherelite reiste an - Kathrin SCHULTZE, Alexander MAIER (Kursleiter), die beiden größten Nachwuchshoffnungen im österreichischen Gehsport - Teresa HAUTZINGER & Christina MANDLBAUER, sowie Michael SCHIFFER und Franz KROPIK.



Wie auch schon in den Jahren zuvor wurden 4 Trainingseinheiten mit den Elementen Technik, allgemeine Kraft und Grundlagenausdauer absolviert, wobei sich alle TeilnehmerInnen sehr motiviert zeigten. Höhepunkt war sicher die spannende 3x100m Staffel! Es bleibt zu hoffen, dass alle den Elan in die neue Saison mitnehmen & sich aus dem Austausch von Trainingserfahrungen eventuell auch Trainingsgemeinschaften bilden.

Im Rahmen dieses Lehrgangs fand auch die konstituierende Sitzung der neuen Gehsportkommission statt. Hierbei wurden unter anderem erste Strategien überlegt, den Gehsport in Österreich wieder etwas populärer zu machen!

Franz Kropik

Coaching the Coaches

Mitte März waren die beiden Bundesnachwuchstrainer Mag. Christian Röhrling und Mag. Leo Hudec in Salzburg-Rif zu Gast, um hier ihr Fachwissen zum Thema „Hürdensprint- und Weitsprung-Basics für Kinder - der richtige Versuchsaufbau als Schlüssel zum Erfolg!“ anzubieten!

Knapp 30 Trainer brachten den Seminarraum förmlich zum Platzen. Sie nutzten diese Gelegenheit und folgten dem Ruf des SLV, um sich neue Inputs fürs Training zu holen!



Belohnt wurden sie dafür mit 2 grandiosen Vorträgen, in denen es die beiden Vortragenden verstanden, die Kernpunkte der beiden Disziplinen aufzuzeigen und auf das Wesentliche zu reduzieren, so dass danach wohl jeder Teilnehmer mit einem klaren Bild der wichtigsten Elemente des Hürdensprintens und des Weitspringens nach Hause gehen konnte!

Am Samstag wurde dann in 2 Praxis-einheiten mit ~30 Kindern demonstriert, wie man diesen mit verschiedensten Basis- und Grundübungen die besprochenen Eckpfeiler des Weitspringens und Hürdensprintens näher bringen kann! Sowohl Kinder als auch die anwesende Trainerschaft waren begeistert von der Fachkompetenz der beiden Bundestrainer.

Sascha Kratky



Xendurance

Xendurance ist ein klinisch getestetes Nahrungsergänzungsmittel mit Mineralstoffen, Catechinen aus grünem Tee Extrakt, schwarzem Pfeffer Extrakt und Papain.

Es ist erwiesen, dass bei Einnahme von Xendurance bereits nach wenigen Tagen die sportliche Leitungsfähigkeit gesteigert und die Regeneration verbessert wird. Durch die einzigartige Formel werden die Inhaltsstoffe nicht im Magen, sondern erst im Dünndarm resorbiert, was dazu führt, dass es zu einer Anhebung des PH-Wertes kommt und der saure Anteil im Blut möglichst gering gehalten wird. Alle damit verbunden positiven Eigenschaften führen zu Verbesserung der aeroben Kapazität, einer Erhöhung der maximalen Sauerstoffaufnahme und einer Beschleunigung der Regeneration. Zusätzlich ist Xendurance ein wertvoller Elektrolytersatz.

Xendurance ist das erste europäische Produkt, das auf der Liste von Informed Sport gelistet ist. Das Mittel ist nach ISO 17025 und nach NSF zertifiziert, das bedeutet, dass es auf unerlaubte Substanzen getestet wurde.

Durch eine klinische Gold Standard doppelblind, Placebo kontrollierte Crossover Studie an 22 Sportlern wird bewiesen, dass durch die Einnahmen von Xendurance die Laktatkonzentration sowohl bei der maximalen Leistung als auch bei der Erholung signifikant verringert wird.

Die Ergebnisse dieser Studie wurden im Rahmen einer wissenschaftlichen Arbeit bei der ENA Tagung (European Nutraceutical Association) am 13.3.2010 in Wien vorgestellt und in der Zeitschrift „Clinical Nutrition – Supplements“ als Abstract veröffentlicht.

In dieser klinischen Studie wurden neben der Laktatkonzentration auch noch 8 weitere Parameter

gemessen, von denen 7 einen besseren Durchschnittswert mit Xendurance ergaben als ohne Einnahme von Xendurance.

Athleten die Xendurance verwenden berichten von geringerem Muskelbrennen und verbesserten Leistungen. Sie können länger und härter trainieren und sie regenerieren schneller.

Wertbestimmende Inhaltsstoffe von Xendurance

Kalzium

Kalzium ist für die Bildung von Knochen und Zähnen wichtig. Der regelmäßige Herzschlag und die Übertragung von Nervenimpulsen hängen ebenfalls an der Existenz von Kalzium. Es ist für Muskelaufbau und -kontraktion zuständig und verhindert Muskelkrämpfe.

Magnesium

Magnesium ist für die Enzym-Aktivität notwendig. Es hilft bei der Kalzium- und Kaliumaufnahme. Die Ergänzung der Nahrung mit Magnesium hilft, Depression, Schwindel, Muskelschwäche, Herzkrankheiten und Bluthochdruck zu verhindern, fördert aber auch die Erhaltung der richtigen pH-Balance.

Selen

Selen ist ein wichtiges Antioxidantium, insbesondere wenn es mit Vitamin E zugeführt wird. Selen schützt das Immunsystem, indem es die Bildung von freien Radikalen, die den Körper schädigen können, verhindert. Selen und Vitamin E wirken in der Produktion von Antikörpern synergetisch und bilden eine Hilfe und zur Aufrechterhaltung eines gesunden Herzens. Ein Selenmangel wird mit Krebs und Herzerkrankungen in Verbindung gebracht.

Chrom

Chrom ist für den Energiestoffwechsel notwendig. Es ist auch entscheidend an der Synthese von Cholesterin, Fett und Eiweiß beteiligt. Dieses essentielle Mineral fördert einen stabilen

Blutzucker-spiegel durch eine richtige Insulinausschüttung.

Catechine

Catechine, die im grünen Tee vorhanden sind, zeichnen sich durch ihre starke antioxidative Wirkung aus. Catechine haben eine 100-mal stärkere antioxidative Wirkung als Vitamin C.

Papain

Papain ist ein Eiweiß, das natürlich in der Papaya Frucht vorkommt. Es enthält Enzyme die entzündungshemmend wirken und die bei der Reparatur und dem Wiederaufbau von Muskelgewebe mitwirken und dadurch Muskelschmerzen lindern.

Bioperin

Bioperin erhöht die Bioverfügbarkeit der meisten Nährstoffe. Bei einer Gabe von zum Beispiel 5 mg, wird im Blut die Konzentration von Vitamin C um 39%, Selen um 30% und Beta-Carotin von 60% erhöht.

www.xendurance.eu



Das Traumziel ist das Ziel

Leistungssportler nehmen Anstrengungen und Verzicht in Kauf, um irgendwann am Gipfel ihrer Leistungsfähigkeit zu stehen. Der Weg allein ist nicht das Ziel. 14 Leichtathletinnen und -athleten verrieten mir ihre Traumziele.

Als ich Jennifer Wenth ansprach, war sie gut gelaunt. Kein Wunder. Soeben hatte sie über die 1.500 m eine neue persönliche Bestleistung aufgestellt. Meine Frage verblüffte sie trotzdem. Auch Martin Gratzter stutze und schaute mich überrascht an. Selbst Doris Röser, die mit Psychologie vertraut ist, wurde bei meiner Frage verlegen, als hätte ich etwas Unanständiges gefragt. Die Frage war aber gar nicht exotisch und weit über der Gürtellinie:

Wo siehst du für dich in deiner Parade-disziplin die Leistungsgrenze? Konkreter gefragt: Was traust du dir als ultimative Bestleistung zu, wenn du am Zenit deines Könnens sein wirst?

Von Beginn an rechnete ich mit Absagen und Verweigerungen. Immerhin kratzt die Frage an den geheimen Vorstellungen und Träumen eines Sportlers. Mit der Antwort kann man sich leicht der Peinlichkeit aussetzen. Leistungsansagen sind in einer Sportart, in der es objektive Daten gibt, leicht überprüfbar.

Die Frage ist aber die Fragen aller Fragen. Einmal jenes Land zu erreichen, hinter dem es keinen Horizont mehr gibt, ist für jeden Leistungssportler die erträumte Destination. Ohne Glauben an die Erreichbarkeit dieses Limits ist die Mühsal des Trainings und der Verzicht auf die Annehmlichkeiten des Lebens schwer zu ertragen.

Insgesamt befragte ich vierzehn Athletinnen und Athleten zu ihren Hoffnungen und Träumen. Ich erhielt keine einzige Abfuhr. Pessimismus war die Ausnahme, Optimismus die Regel. Manche, wie Martin Pröll oder Manuel Prazak überlegten nicht lange. Ihre Antwort kam wie bereits vorbereitet. Andere, wie Andi Rapatz oder Clemens Zeller setzten auf Zeitgewinn und ließen mich lange auf die Antwort warten. Jennifer

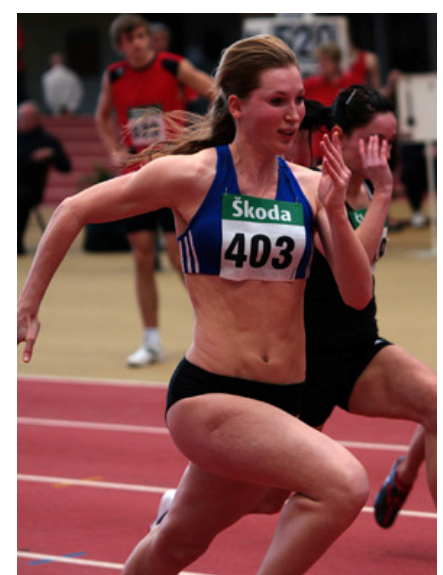
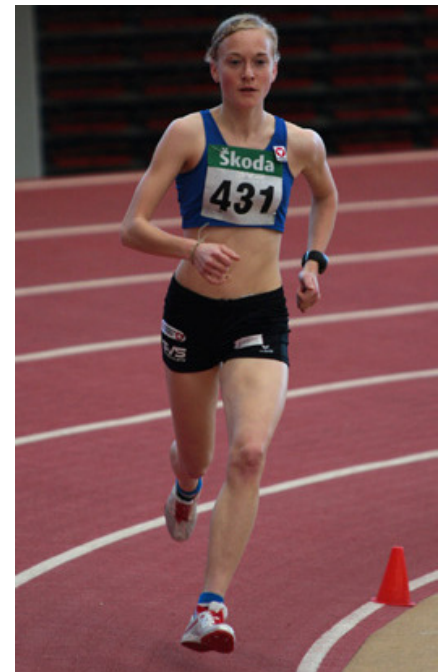
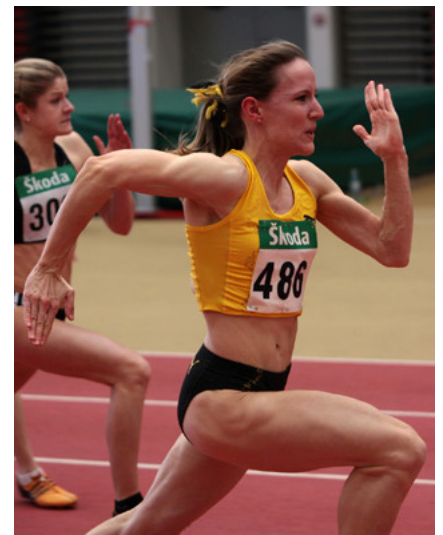
Wenth stellte eine umständliche Hochrechnung auf, lachte dann und korrigierte das theoretische Konstrukt auf eine reale Zahl. Roland Schwarzl übermittelte mir seine Prognose sogar schriftlich.

Die Attributionsforschung liefert einige interessante Theorien, wie die meisten Sportler ihre Leistungen begründen. Sie argumentieren bei Erfolgen oder Misserfolgen nicht anders als der Mann oder die Frau von der Straße. Grosso modo gibt es internale und externale Begründungen. Die einen schreiben ihre Leistungen sich selbst zu. Andere machen äußere Bedingungen für die Leistung verantwortlich. Meist werden Erfolge gerne der eigenen Fähigkeit oder dem Trainingsfleiß zugeordnet. Misserfolge eher den widrigen Bedingungen einer Bahn, dem Wetter oder der schlechten Auslosung. Das hilft offenbar, die psychische Disbalance wieder ins Lot zu bringen. Doch ganz verallgemeinern kann man das auch nicht.

Es gibt nämlich noch einen Unterschied zwischen den Optimisten und Pessimisten. Leistungsmotivierte Personen rechnen Erfolge ihrer Begabung zu und begründen Misserfolge mit Pech.

Misserfolgsorientierte neigen dazu, ihren Erfolg auf Glück und ihr Versagen auf mangelnde Fähigkeiten zu attribuieren.

Etlche sozialpsychologische Forschungen weisen darauf hin, dass Optimismus und der Glaube an sich selbst in der Erziehung grundgelegt wird. Gute Selbstsicherheit und Leistungsmotivation werden im Elternhaus, in der Schule und am Sportplatz gepflanzt. Leichtathletik gehört zu jenen Sportarten, die überprüfbare Fakten liefern. Die erzielten Zeiten und die Zentimeter sind objektiv. Beim Eiskunstlauf, Judo oder beim alpinen Schisport gibt es keine Landes- oder



Traumziele im Visier: Doris Röser, Jennifer Wenth, Viola Kleiser (von oben nach unten).

Weltrekorde. Insofern sind die subjektiven Prognosen unserer Spitzenleichtathleten nicht nur interessante Sager.

Sie böten sich für eine Längsschnittsuntersuchung über einen längeren Zeitraum an. Erhebungen, bei denen die Attributionen von Athletinnen und Athleten zusätzlich erhoben werden, ergäben gute Aufschlüsse über die individuellen Motivationsmuster.

Die folgende Liste zeigt die aktuellen und angepeilten Leistungen von 14 Athletinnen und Athleten auf. Die Namen sind alphabetisch geordnet.

Bianca Dürr, 200m	
24,24 sec.	23,98 sec.
Martin Gratzer, Kugel	
18,72 m.....	20,00 m
Daniel Hosp, Hochsprung	
2,10 m.....	2,15 m
Viola Kleiser, 200m	
24,58 sec.....	23,60 sec
Mathias Kronschläger, 1.500m	
3:51,06 min.....	3:42 min
Georg Mlynek, 3000mH	
8:43,17 min.....	8:20 - 8:25 min
Manuel Prazak, 110mH	
14,10 sec.	13,65 sec
Martin Pröll, 3000mH	
8:13,74 min.	8:13 min
Andreas Rapatz, 800m	
1:47,93 min.....	1:45,54 min
Doris Röser, 100m, 200m	
11,54 sec.	11,20 sec
23,57 sec.	22,85 sec
Michael Schmid, 5000m, 10.000m	
14:00,18 min.	13:30 min
29:27,53 min.	28:30 min
Roland Schwarzl, Siebenkampf (H), Zehnkampf	
6065 Pkt.	6301 Pkt.
8102 Pkt.	8600 Pkt.
Jennifer Wenth, 1.500m	
4:17,22 min.	4:05 min
Clemens Zeller, 400m	
45,82 sec.	44,95 sec

Herbert Winkler



Roland Schwarzl, Martin Pröll, Michael Schmid, Martin Gratzer (von oben nach unten).



Terminvorschau

- 11.04. Studenten-Crosslauf-Weltmeisterschaften Kingston/CAN
- 11.04. OMV Linz Marathon
- 18.04. Vienna City Marathon
- 08.05. Österr. 10.000m- und Staffel-Staatsmeisterschaften Wien-Stadlau
- 13.05. Österr. Vereinsmeisterschaften Judenburg
- 13./14.05. IAU 24-Stundenlauf World Challenge Brivé/FRA
- 15./16.05. Geher-Weltcup Chihuahua/MEX
- 16.05. Berglauf-Europameisterschaften der Masters (uphill) Cerdanyola del Vallès/ESP
- 16.05. Salzburg AMREF Marathon (IAAF Bronze Label) Salzburg

Was sind die ÖLV Nachrichten?

Die ÖLV Nachrichten erscheinen als Online-Newsletter und sind eine Ergänzung zu den aktuellen Leichtathletik-News auf der Website des ÖLV.

Beziehen können Sie die ÖLV Nachrichten gratis per E-Mail oder als pdf-Download über www.oelv.at.

Impressum

Herausgeber

Pressereferat des ÖLV in Kooperation mit



Inhaber

Österreichischer Leichtathletik-Verband

Prinz-Eugen-Str. 12, A-1040 Wien

Redaktion

Andreas Maier, Robert Katzenbeisser, Herbert Winkler

Anzeigen

christoph.michelich@leichtathletik.co.at

Internet www.oelv.at

E-Mail redaktion@oelv.at