

# Nachwuchsleistungssportkonzept

---

*LCA Umdasch Amstetten*

Mit Dank an Andi Vock, Erwin Reiterer, Philipp Unfried, Erich Müller,...

## Einleitung

## Zielsetzung

**10 Jahre (10 000 Trainingsstunden), um Topleistungen zu erreichen!**

### Rechnung:

3 Trainings zu 1,5h / Woche

48 Wochen / Jahr

→ 144 Trainings \* 1,5 = 216h

4 Trainings zu 1,5h / Woche

48 Wochen / Jahr

→ 192 Trainings \* 1,5 = 288h

5 Trainings zu 1,5 / Woche

48 Wochen / Jahr

→ 240 Trainings \* 1,5 = 360h

### Annahme: Athlet trainiert ab 11. Lj.

11. – 13.Lj.: 648h (3x wöchentl. Training)

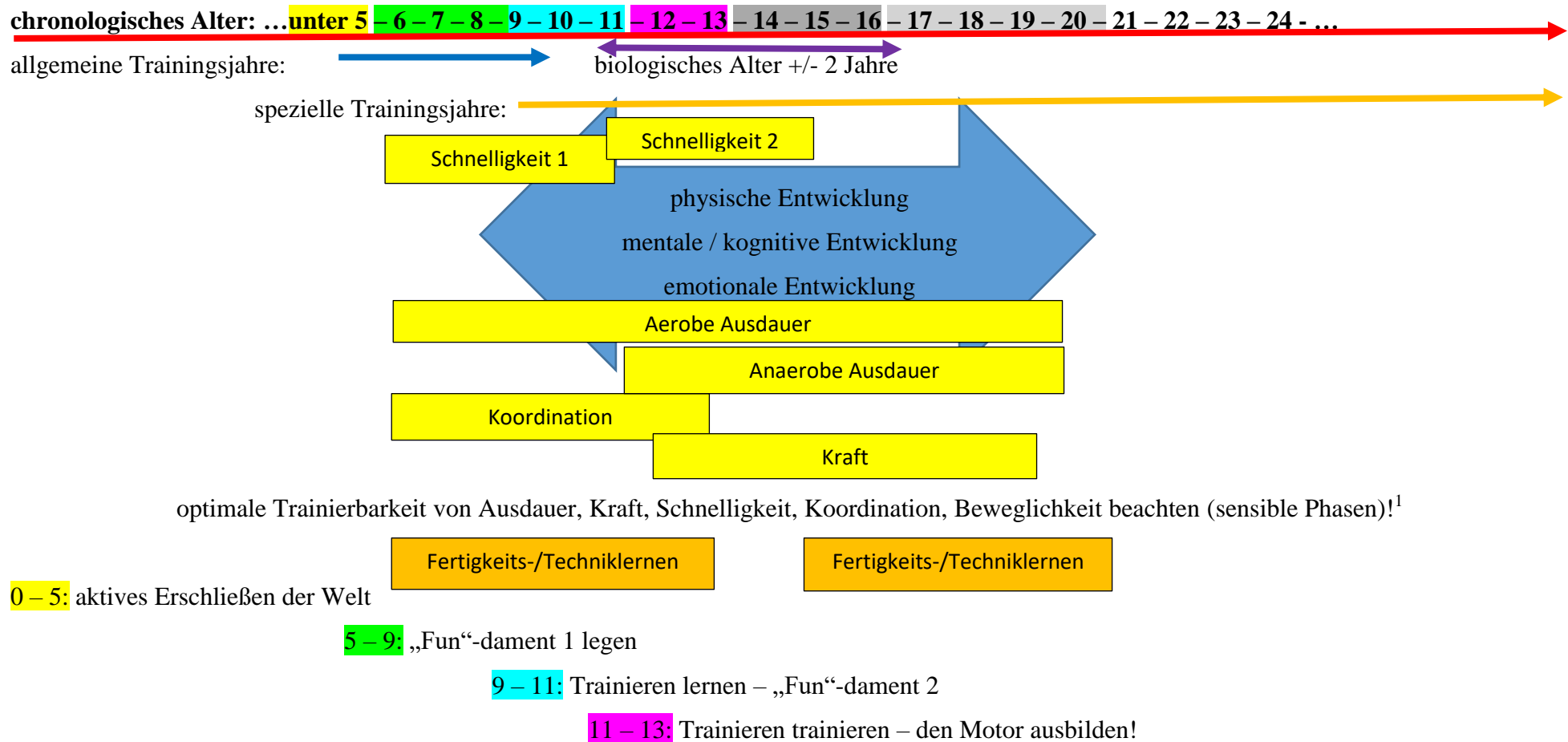
14. – 16.Lj.: 864h (4x wöchentl. Training)

17. – 20.Lj.: 1440h (5x wöchentl. Training)

→ ca. 3000h

## TRAININGSKONZEPT

### 2.2. Trainingskonzept (schematische Darstellung)



<sup>1</sup> ACHTUNG: Alle motorischen Grundeigenschaften sind immer trainierbar und bei altersadäquater und richtiger Durchführung unbedenklich, zudem für eine langfristige Ausbildung der Belastungsverträglichkeit sowie einer weiteren Leistungssteigerung später unbedingt notwendig!

13 – 16: Wettkämpfen lernen

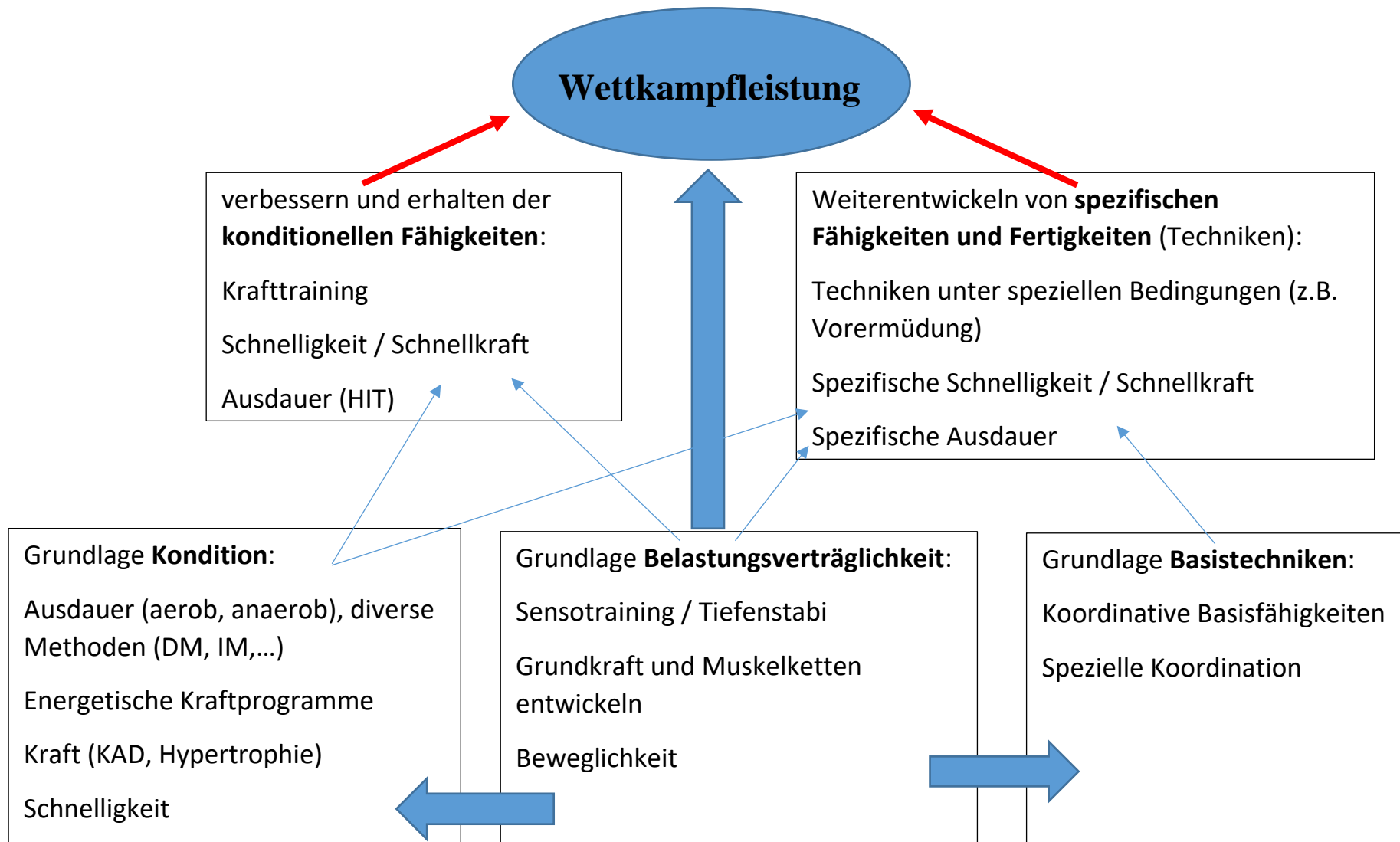
16 – 20+: Trainieren um wettzukämpfen

	<b>„Fun“-dament 1 legen</b>	<b>Trainieren lernen – „Fun“-dament 2</b>	<b>Trainieren trainieren – den Motor ausbilden!</b>	<b>Wettkämpfen lernen</b>	<b>Trainieren um wettzukämpfen</b>
Alter	5 – 9 Jahre	9 – 11 Jahre	11 – 13 Jahre	13 – 16 Jahre	16 – 20 + Jahre
Bewegungszeiten	2 LA-Trainings + mind. 2 weitere geführte Sporteinheiten (Schule, Turnverein, etc.)	2 LA-Trainings + mind. 2 weitere geführte Sporteinheiten (Schule, Turnverein, etc.)	3 LA-Trainings + mind. 2 weitere geführte Sporteinheiten (Schule, Turnverein, etc.)	3-4 LA-Trainings + mind. 2 weitere geführte Sporteinheiten (Schule)	4-6 LA-Trainings + 2 weitere geführte Sporteinheiten (Schule)
LA-Trainingsausmaß	2h / Wo	3h / Wo	4,5h / Wo	6h / Wo	9h / Wo
Wettkampfanzahl	5	5-10	10-15	15-20	10-15
Wettkämpfe Zielstellung: Team- und Staffeln besetzen!	Team-Mehrkämpfe (Robinsoncup), Straßen-/Crossläufe	Team-Mehrkämpfe (Robinsoncup), Straßen-/Crossläufe	Einzeldisziplinen (Futurecup); Staffeln, MK Straßen-/Crossläufe	Einzeldisziplinen (Futurecup); Staffeln, MK Straßen-/Crossläufe	Abh. von Spezialisierung
Trainingswissenschaftliche Schwerpunkte	Entwicklung sportlicher Grundbewegungen (Laufen, Springen, Werfen, Fangen, Klettern, Gleiten, Rollen,...); Koordinative Fähigkeiten / Gewandtheit; Schnelligkeit 1: < 5s Reaktions- und	Entwicklung spezifischer Fähigkeiten und grundlegender Techniken; Schnelligkeit 1: < 5s Reaktions- und Frequenzschnelligkeit; Schnellkraft; Koordinative Fähigkeiten / Gewandtheit;	Entwicklung spezifischer Fähigkeiten und grundlegender Techniken; Schnelligkeit 1: < 5s Reaktions- und Frequenzschnelligkeit; Schnellkraft; Schnelligkeit 2: < 20s; Schnellkraft; Grundlagenausdauer, aerobe und anaerobe	Vervollkommnung der Techniken; Beginnende Spezialisierung und Individualisierung,	Vervollkommnung der Techniken; Spezialisierung, Individualisierung,

	Frequenzschnelligkeit;	Grundlagenausdauer; Grundlegende Muskelschulung; Belastungsverträglichkeit	Ausdauer; Muskelschulung		
Umsetzungsmöglichkeiten	„enriched environnement“: Bewegungslandschaften, Geräteparcours, Hindernisläufe, Staffelläufe Boden- & Gerätturnen!	Sammler- / Memoryläufe / Zeitschätzläufe / Figurenläufe / OL / ...  Boden- & Gerätturnen!	KZI-Training / Sammler- / Memoryläufe / Zeitschätzläufe / Figurenläufe / OL / ...	DL / KZI-Training / Zeitschätzläufe / OL / Bergaufläufe / Geländelläufe / Fartlek /...	DL / KZI-/MZI-/LZI- Training Fartlek
Kognitive, emotionale Kompetenzen bzw. Ziele	Stabiles Sportinteresse wecken; Gemeinsam Bewegung, Körper, Leistung und Wettkampf erfahren;	Stabiles Sportinteresse wecken; Gemeinsam Bewegung, Körper, Leistung, Wettkampf, Erfolg und Misserfolg erfahren;	Theoretisches Grundwissen zu Übungen, Übungsbezeichnungen und deren Ausführung erwerben und anwenden (Kraft, Laufschule,...); Selbstständiges sinnvolles Sporttreiben;	Herausforderungen des Wettkampfes kennen und annehmen lernen Arbeiten nach Trainingsplan; Umgang mit Stoppuhr; Selbstständiges sinnvolles Sporttreiben;	Auf Austausch basierende Trainingsplanung, selbstständige Trainingsdurchführung

## Athletiktraining

## 3.1. Athletiktraining schematische Darstellung



## 3.2. Athletiktraining inhaltliche Konzepte

### 3.2.1. Kraft- bzw. Rumpf- und Stützkraftkonzept

- 1) Spielerisches Verbessern durch vielfältiges Übungsangebot (Staffel- und Fangspiele, Bewegungslandschaften,...)
- 2) Sensomotorische Kraftentwicklung, Tiefenstabilisation, Haltungsschulung (instabile Unterlagen, z.B. zusammengerollte Matten, Schwammerl,...)
- 3) Verbesserung der Grundkraft (Hebetechniken und klassisches Krafttraining)
- 4) Funktionelles Krafttraining (Muskelketten, asymmetrisches Rumpfkrafttraining, Orientierung an leichtathletischen Bewegungen)
- 5) Intermittierende, energetische Kraftprogramme (Grundlagenausdauer bzw. Orientierung an Wettkampfdauer / -besonderheiten)
- 6) Dynamische – exzentrische Übungsformen (z.B. Crossfit: Kettlebells)

### 3.2.2. Methodische Grundsätze Krafttraining

- Vielseitigkeit, schwerpunktmäßig Rücken, Bauch, Schultern
- Risikolose Übungen (WS) bzw. korrekte Bewegungsausführungen
- Full-ROM-Krafttraining (Beweglichkeitsaspekt!)
- Partnerkräftigungsübungen
- Vermitteln der Basistechniken im Gewichtheben
- Hohe Wiederholungsanzahlen bei mittlerem Gewicht (Kraftausdauer)
- Keine einseitigen und wenig statische Belastungen
- Bis zu 2x/Wo

### 3.2.3. Ausdauerkonzept

Mit spielerischem Ausdauertraining die klassischen Ausdauertrainingsmethoden vorbereiten!

Ausdauer hat vor allem im Nachwuchstraining immer auf die jeweiligen Wettkampfbelastungen ausgerichtet zu sein, z.B. U14-MK, 5 Bewerbe innerhalb von 5 Stunden → spezifisches „Ausdauertraining“: 3 Disziplinen in einer Trainingseinheit!

Anaerobes Ausdauertraining ist für Kinder und Jugendliche NICHT schädlich, sie sind lediglich noch nicht so gut trainierbar wie Erwachsene. Bei einem Verzicht darauf werden unsere Athletinnen und Athleten nicht konkurrenzfähig sein!!! Für aerobes Ausdauertraining herrschen genauso gute Verhältnisse wie beim Erwachsenen, einzig bei der Thermoregulierung ist Vorsicht geboten!

Beim Ausdauertraining kindgemäßes Bewegen beachten, kurze Intervalle mit Pausen statt andauerndem Rundenlaufen! Kinder geben Vollgas und machen Pausen, um danach wieder Gas zu geben. Diese hochintensiven Belastungen sind anaerob alaktazide Belastungen, die sich allerdings positiv auf die aerobe Kapazität auswirken! Damit also zwei Fliegen mit einer Klatsche, interessante und abwechslungsreiche Spielformen gestaltbar, ohne mühsam auf Einhalten der richtigen, niedrigen Intensität für aerobes Training achten zu müssen.

#### 3.2.4. Beweglichkeitskonzept

Statisches und dynamische Dehnvarianten, Faszientraining, Full-Rom-Mobilisieren, Full-Rom-Krafttraining

#### 3.2.5. Schnelligkeitskonzept

Über gute elementare Schnelligkeit (Frequenzschnelligkeit, Reaktivkraft), einen stabilen Rumpf mit guter Koordination (Schnelligkeit = Koordination + Zeitdruck) und damit guter Lauf-/Sprinttechnik zu schnellen Zeiten!

#### 3.2.6. Koordinatives Lernkonzept

Mit allen Sinnen lernen

Differenzielles Lernen

Laufvariationstraining



### 3.3. Athletiktraining Übungsmittelkatalog

#### 3.3.1. Schnelligkeitstraining

xy

#### 3.3.2. Beweglichkeitstraining

xy

#### 3.3.3. Ausdauertraining

xy

#### 3.3.4. Sprungtraining

xy

#### 3.3.5 Wurftraining

##### *Im Fundament1:*

Werfen mit unterschiedlichen Materialien (Fortex, Bälle, Tücher) Spaß am Werfen wecken. Über explosive Ausführung „Wurfarm“ entwickeln

Standwürfe mit Schleuderball, Fahrradreifen, Wurfreifen,

##### *Im Fundament 2:*

Wurf ABC, mit Basketbällen, und MB bis 2kg Max 100 Wiederholungen, beidarmig einarmig, aus dem Stand, aus dem Gehen, knieend, sitzend liegend (BL)

Vorbereitende Übungen: Sprunglauf mit Drehen, fortlaufend auf den Zehenspitzen 180°Drehungen, 90°-360° Sprünge am Stand

erlernen Drehwurf mit Schleuderball, Fahrradreifen, Wurfreifen

Kennenlernen der LA Wurfgeräte, Handhabung, Sicherheit am Wurfplatz

##### *Motor ausbilden:*

Grundtechnismuster in allen Wurfdisziplinen:

- für Kugel: Armhaltung, Fingerhaltung erlernen Methodische Reihenfolge Standstoß in Schrittstellung OK gerade zur Wurfrichtung BA weit, hoch, aus dem Angehen, dann EA L+R. Danach erarbeiten des Standstoßes. Kugelgewichte WK Gewicht und darunter, WH Anzahl ca. 20 Stöße

- für Speer: BA Würfe aus Bogenspannung BB stehend, aus der Schrittstellung aus dem Gehen. Erarbeitung der Speerhaltung (Handhaltung, Schulter, Arm gestreckt) EA Würfe durch ein Tornetz für das Wurfgefühl, in den Boden, locker fortlaufend. Anlauf Rhythmus erlernen. Würfe experimentieren bis zu 30 submaximale Würfe
- Für Diskus: Standwürfe mit Reifen, Drehwürfe, Halten des Diskus mit Schwungübungen, Diskus am Boden Rollen, Diskus rollend vorwärts Rollwurf hoch Übergang Standwurf. Drehung erarbeiten ohne und mit Gerät
- Für Hammer: erlernen Anschwünge, Standwurf mit Übungshammer. in alle Richtungen gehen, Fußarbeit-abwicklung, 1-2 Drehungen erarbeiten- rasch fortld. Drehungen entwickeln.

Über Wurf ABC ,Ausbildung allgemeiner konditionelle Fertigkeiten, wie Wurfkraft, Körperspannung, MB tägliches Brot

### 3.3.6. Spiele / Staffeln

Sinnvoll einsetzen!

Von Spielen des Spiels wegen hin zu Spielen zu Trainingszwecken!!!

Warum mache ich dieses Spiel / diese Staffel? Wie mache ich es? Was will ich damit erreichen? Ausdauerschulung, Schnelligkeitsschulung,...

### 3.3.6. Turnen

Grundlagen des Boden- und Gerätturnens in frühen Jahren vermitteln und festigen, später extrem mühsam und zeitlich im veranschlagten Trainingsausmaß nicht möglich! Boden- und Gerätturnen wichtige Grundkompetenz für die Leichtathletik! Defizite (Mut, Beweglichkeit, Stützkraft, Körperspannung,...) in diesem Bereich werden sehr bald spürbar!

- Boden: Rolle vw. / rw., Rad beidseitig, Handstand, Standwaage, Partner- und Gruppenpyramiden
- Sprung Kasten: Aufhocken, Aufknien Mutsprung, Hockwende, Hocke, Flanke, Überschlag
- Sprung Minitramp: Strecksprung, Drehungen, Hocksprung, Grätsch- und Schersprünge mit und ohne Drehungen, Flugrolle, Salto (passenden Aufbau, z.B. Hochfläche, beachten – Sicherheit!)
- Reck: Abschwung, Aufschwung, Umschwung, Unterschwingung,...
- Barren: Durchstützen, Schwingen, Wende, Kehre,
- Ringe: Streckhang, Schwingen und Drehungen in den Totpunkten, Im Streckhang Kreisen mit unteren Extremitäten, im Hang Aufrollen Absprungübungen

