

Sportliches Konzept



1. Die Philosophie des Leichtathletikabteilung

Die Leichtathletikabteilung der TG 1846 Worms verfolgt die Zielsetzung, Leichtathletiktalente in der unmittelbaren Umgebung zu suchen und sie gezielt zu fördern.

Das Sportkonzept soll gewährleisten, dass sich diese jungen, begabten Kinder und Jugendlichen innerhalb der Leichtathletik entsprechend ihrer Begabung und ihres Engagements entwickeln können.

Die Praxis hat gezeigt, dass der Breitensport dabei nicht auf der Strecke bleibt! Aus diesem Grund wird zukünftig ab dem Eintritt in das Jugendalter eine Trainingsgruppe installiert, die gezielt auf das Interesse dieser Teilnehmer eingeht.

Das Training aller Gruppen soll von mindestens einem lizenzierten Trainern geleitet, welcher von einem zusätzlichen Trainerassistenten unterstützt wird. Das Training orientiert sich bezüglich seiner Inhalte und seiner Methodik an den aktuellen Erfahrungen der Sportwissenschaft und den aktuellen DLV-Rahmentrainingsplänen. Um dies zu gewährleisten, besuchen unsere Trainer regelmäßig Lehrgänge und werden mit aktuellen Veröffentlichungen aus dem Bereich der Trainingslehre (siehe unten) versorgt.

3. Das sportliches Konzept der TG Worms

Mit diesem Stufenmodell soll insbesondere ein altergemäβes und entwicklungsgemäβes Training abgesichert werden. Hieraus ergeben sich folgende Stufen und Trainingsinhalte:

Kinderleichtathletik (6 bis 11 jährige)

Die Kinderleichtathletik verkörpert das allgemeine grundlegende Training und wirkt dem meist vorhandenen Bewegungsmangel von Schulkindern entgegen und ist somit ein wertvolles Mittel zur Gesundheitsprophylaxe unserer Kinder. Darüber hinaus stellt dieser Training den Ausgangspunkt einer (erfolgreichen) langen sportlichen Karriere dar.

Diese Ausbildungsstufe (Kinderleichtathletik) stellt die bedeutsamste Phase der Talentsichtung und der Talenterkennung dar.

Das Training in dieser Entwicklungsphase ist in seiner planvollen Ausrichtung kein abgespecktes Erwachsenentraining. Es orientiert sich an den Empfehlungen des Rahmentrainingsplanes Kinderleichtathletik. Die Stützen sind das spielhafte Entwickeln aller motorischen Grundfertigkeiten. Spielformen prägen die Methodik dieser Ausbildungsstufe. Dies begünstigt die Kreativität der Kinder und fördert darüber hinaus auch die Ausprägung sozialer Kompetenzen wie die des Fair-Play-Gedankens und der Konfliktlösung.

Die Kinderleichtathletik dient nicht dem Selbstzweck, vielmehr soll sie den Bewegungsdrang der Kinder aufgreifen, begünstigen und in ansteigendem Maße Lust auf die Wettkampfsportart Leichtathletik bereiten. Deswegen ist es wichtig, die Kinder zum richtigen Zeitpunkt mit leichtathletischen Inhalten zu konfrontieren und sie schrittweise mit den leichtathletischen Disziplinen und Wettkampfformen vertraut zu machen.

Wichtig:

- Kinder-Wettkämpfe sollen Kinder begeistern! (bis ca. 9Jahren)
- Trainer dürfen interessierten/begeisterten Kindern Wettkämpfe nicht vorenthalten!

(ab ca. 9 Jahren)

Grundlagentraining (12 bis 15 jährige)

Das Schülertraining kann als spezielles Grundlagentraining angesehen werden. Es orientiert sich an den Vorgaben des Rahmentrainingsplanes Schülerleichtathletik. Hier sollen die bereits in der vorherigen Ausbildungsphase erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter ausgebaut werden. Gleichzeitig werden die Kinder mit der Leichtathletik in Form von klassischen Wettkämpfen konfrontiert. Das bedeutet, dass die Grobformen der Techniken in den unterschiedlichen leichtathletischen Disziplinen erlernt und praxisbegleitend auch die notwendigen, theoretische Kenntnisse erworben werden. Neben den Spielformen kommen auch vermehrt koordinative Übungsformen zur Geltung.

Das Training steht im Mittelpunkt und der Wettkampf ist die trainingsbegleitende Ergänzung. Die Anzahl der Wettkämpfe soll gering gehalten werden, damit der Wettkampf vom Schüler als ein besonderes Ereignis wahrgenommen wird. Mit zunehmendem Alter (in der Regel ab der AK 14) nimmt die Zahl der Wettkämpfe zu. Nun rückt der Wettkampf immer mehr in den Mittelpunkt des Interesses. Die Periodisierung des Trainingsjahres gewährleistet die Ausprägung der individuellen Leistungsfähigkeit zu den entsprechenden Meisterschaftsterminen.

In der Altersklasse W/M 15 wird für talentierte Sportler eine Sommer- und eine Winter-Wettkampfsaison angestrebt.

Ein breitgefächertes Angebot an Disziplinen innerhalb des Schülertrainings ist anzustreben um die Schüler in diesem Altersbereich grundlegend zu fördern.

Jugendleichtathletik / Aufbautraining (16 bis 19 jährige)

Für das Training der Jugendlichen im Aufbautraining gibt es gleich eine ganze Reihe von Rahmentrainingsplänen (Sprint; Wurf; Sprung; Lauf; Mehrkampf).

Nachdem im Grundlagentraining die Talente des einzelnen Athleten erkannt worden sind und die vielseitige Ausbildung die Grundlage für ein leistungsorientiertes Training geschaffen hat, kann nun im Aufbautraining eine zunehmende Spezialisierung stattfinden.

In der ersten Spezialisierungsphase sollen nun die Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten in der oder den Spezialdisziplinen werden. Besonders zu berücksichtigen ist hierbei, dass wir die volle Leistungsentfaltung erst im Erwachsenenalter anstreben. Dies wird sicher gestellt, indem die Übungsleiter im

Training der Athleten die Bereiche Umfang und Intensität noch nicht ausreizen und auch noch nicht alle speziellen Trainingsmittel eingesetzt werden.

Das Ziel des Aufbautrainings ist eine altersgemäße, zielgerichtete und geplante Leistungsentwicklung. Den Jugendlichen soll die Systematik des Trainings bewusst gemacht werden.

Der Athlet erarbeitet gemeinsam mit seinem Trainer kurz-, mittel- und langfristige Ziele aus, die abschließend analysiert werden. Der Trainer entwickelt einen Plan, der das Erreichen der Ziele gewährleisten soll. Dieser Trainingsplan wird dem Athleten bezüglich seiner Inhalte und Methodik erklärt und an die vorhandenen Rahmenbedingungen von Athlet, Trainer und Verein angepasst. Dies hat zur Folge, dass die leistungsorientierte Leichtathletik des Aufbautrainings nicht nur die Physis des Jugendlichen entwickeln, sondern auch viele andere Kompetenzen. Charaktereigenschaften wie Zielstrebigkeit, Zuverlässigkeit oder Selbstbewusstsein werden gefördert.

Am Aufbautraining können nur Athleten teilnehmen die bereit sind mindestens vier Trainingseinheiten pro Woche zu absolvieren.

Erwachsenentraining (ab 20 Jahre)

Auf Grund der derzeitigen Situation (kaum Jugendliche und Trainer) ist es der Abteilung derzeit nicht möglich ehrgeizigen und talentierten Nachwuchssportlern langfristig gerecht zu werden und ihnen eine leistungssportliche Karriere zu ermöglichen. Über weitere Möglichkeiten sollte im Einzelfall gemeinsam mit dem Athleten entschieden werden.

Breitensport (ab 16 Jahren)

Neben dem Aufbautraining soll allen Jugendlichen die keine leistungssportlichen Ziele verfolgen mit einer Breitensportgruppe eine Möglichkeit gegeben werden der Leichtathletik nachzueifern.

4. Trainingsgruppen

Ab sofort wird angestrebt das Training gemischtgeschlechtlichen Gruppen anzubieten. Die Trainingsgruppen werden nach Altersklassen (jeweils zwei) eingeteilt. Dadurch ergeben sich Gruppenstärken, die von zwei Trainer zu bewältigen sind.

Jeder Stufe wird ein Mentor zugeordnet, der nicht nur für seine „Stufe“ verantwortlich ist und das Training beobachtet, sondern sich auch mit neuen trainingswissenschaftliche Erkenntnis auseinandersetzt und diese an „seine“ Trainer weitergibt.

Der Verein fordert von seinen Trainern, dass diese stets im Sinne des Vereins (also nach diesem Konzept) und im Sinne der Athleten handeln. Trainer werden einer Funktion und nicht einer Person zugeordnet. Daraus ergibt sich, dass Trainer nicht mit „Ihren“ Athleten mitwandern, sondern in ihrer Funktion bleiben.

Die Athleten werden von der Vereinsführung / Trainern einer bestimmten Gruppe zugeordnet. Dabei wird grundsätzlich zunächst das Alter berücksichtigt. Allerdings können individuelle Besonderheiten, wie das Talent des Athleten, seine frühzeitige bzw. verzögerte biologische Reife oder organisatorische Gründe bewirken, dass ein Athlet einer anderen Trainingsgruppe zugeordnet wird.

5. Rahmenbedingungen

Um die Inhalte des Konzept umzusetzen zu können muss an folgenden Rahmenbedingungen gearbeitet werden:

- Je eine Container für Material und Besprechung auf der Jahnwiese;
- Jede Trainingsgruppe trainiert einmal die Woche auf der Jahnwiese;
- Jede Trainingsgruppe (Trainer) führt ein Trainingsbuch in dem kurz die Inhalte jeder Trainingseinheit festgehalten wird;
- Tagesveranstaltung (z.B. LA in Aktion, Fortbildung, Abendsportfest mit Übernachtung,...).;
- Weiter Verbesserung der Trainingsbedingungen