

„Allgemein motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining“
(Meyer & Meyer Verlag)

Die oben genannte Trainingskonzeption beinhaltet Rahmenvorgaben. Sie enthält Aussagen zur Zielstellung und gibt eine Übungsstruktur (Lernstufen, Bewegungsqualität) vor, aus der die Anwendungsstruktur (Trainingsplanung mit Beispielen) abgeleitet ist.

Darüber hinaus beinhaltet die genannte Trainingskonzeption strukturierte Übungssammlungen, die über leichte, mittlere und anspruchsvolle Übungen verfügen. Die theoretischen Vorgaben werden durch zahlreiche Fotos veranschaulicht. Über einen QR-Code können Lehrvideos abgerufen werden.

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Referat Leistungssport
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg

Julia Hämel
Tel. 0203 7381-942
E-Mail: Julia.Haemel@lsb.nrw
www.lsb.nrw



SPITZENSport fördern in NRW!

Athletische Grundausbildung

SPORT BEWEGT NRW!



Fotos:

Fotos: www.lsb.nrw/bilddatenbank • Andrea Bowinkelmann

www.lsb.nrw

Ausgangslage

Erfahrungen aus der Trainingspraxis

Talente zeigen beim Kadereintritt zunehmend koordinative und/oder konditionelle Defizite. Ursachen sind u.a. in oft zu geringen motorischen Entwicklungsreizen in Alltag und Schule, in unzureichendem allgemeinem oder ausschließlich sportartspezifischem Training zu suchen.

Dies ist auch ein wesentlicher Grund für (spätere) mangelnde Belastungsverträglichkeit im Leistungstraining und daraus resultierende gesundheitliche Probleme, oft verbunden mit einem vorzeitigen Karriereausstieg.

Der Landessportbund NRW hat in Zusammenarbeit mit der Trainerakademie Köln des Deutschen Olympischen Sportbundes sowie unter Beteiligung der Fachverbände ein Konzept sowie ein Modul für Trainerfortbildungen (Trainer C und B) entwickelt, um eine rechtzeitige und qualifizierte Entwicklung der körperlichen Grundlagen bei jungen Athleten zu gewährleisten. Nur so können die wesentlichen Potenziale entwickelt werden, die dann die erforderliche Belastbarkeit für spätere Ausbildungsphasen schafft.

Konzept

Zielsetzung

Ziel ist eine frühzeitige und vielseitige, allgemein-athletische Ausbildung zu etablieren. Sie soll dazu führen, dass beim Einstieg in das Grundlagentraining möglichst keine wesentlichen koordinativ-konditionellen Defizite mehr feststellbar sind.

Inhaltsbereiche

- Mobilisation & Stabilisation
- Turnen/Körperschule
- Laufen, Springen, Werfen
- Kraftübungen
- Spielfähigkeit

Methodisches Vorgehen

- Vorbereiten
- Erarbeiten
- Anwenden

Zielbereiche

- Bewegungssteuerung
- Sensorik
- Schnelligkeit
- Mobilisation & Stabilisation
- Bewegungskraft

Begleitet wird der gesamte Trainingsprozess durch ein Monitoring (regelmäßige Überwachung des Ablaufs und der tatsächlichen Umsetzung).

Fortbildungsmodul

„Athletiktrainer/-innen im Nachwuchsleistungssport“

Angebotsformen

- 15 Lerneinheiten/30 Lerneinheiten
- Teilnehmerzahl zwischen 10 und 18 Personen

Teilnahmevoraussetzungen

- Trainer/-innen mit einer gültigen B-/C-Lizenz
- Übungsleiter/-innen mit einer gültigen C-Lizenz
- Lehrkräfte von Schulen (insbesondere NRW-Sportschulen/Partnerschulen des Leistungssports)
- Bachelor/Master im sportwissenschaftlichen Bereich, Diplom-Sportwissenschaftler/-in

Zertifikat

Die Teilnehmer erhalten nach Absolvierung der 30 LE Fortbildung das Zertifikat „Athletiktrainer/-in im Nachwuchsleistungssport“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Darüber hinaus gibt es ein Fortbildungsmodul mit 15 LE, welches ausschließlich zur Verlängerung der Lizenzen dient.

Durch die Teilnahme an einer weiteren ergänzenden Fortbildung mit 15 LE kann das o.g. Zertifikat erworben werden.

Die Teilnahme an der Veranstaltung wird zur Lizenzverlängerung der Übungsleiter-C-Breitensport-Lizenz sowie zur Lizenzverlängerung der Trainer-C bei einem Großteil der Fachverbände anerkannt.