



# Nachwuchskonzept

Vers. 02/2019

Mühlenkopfschanze Willingen



ELITESCHULE  
DES SPORTS

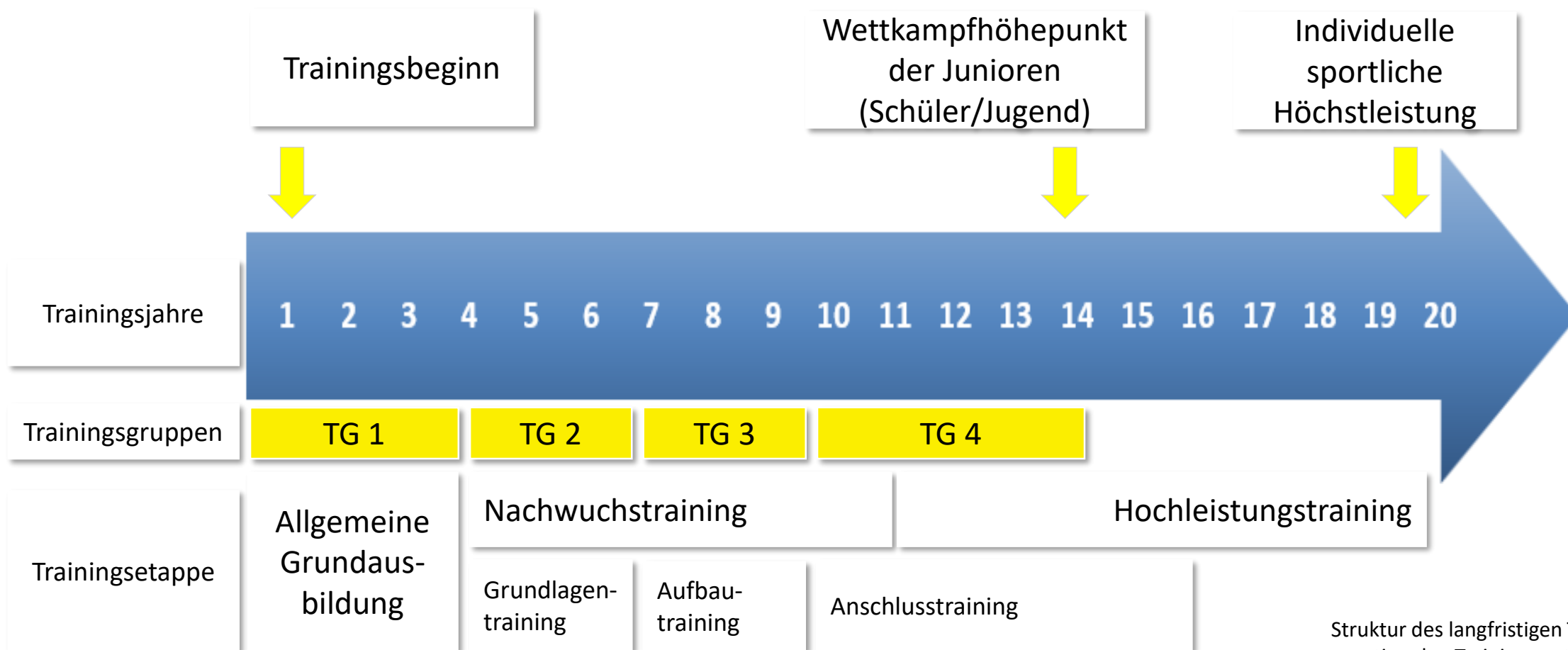
# Inhalte



- Trainingsaufbau
- Trainingssteuerung
- Trainingsinhalte



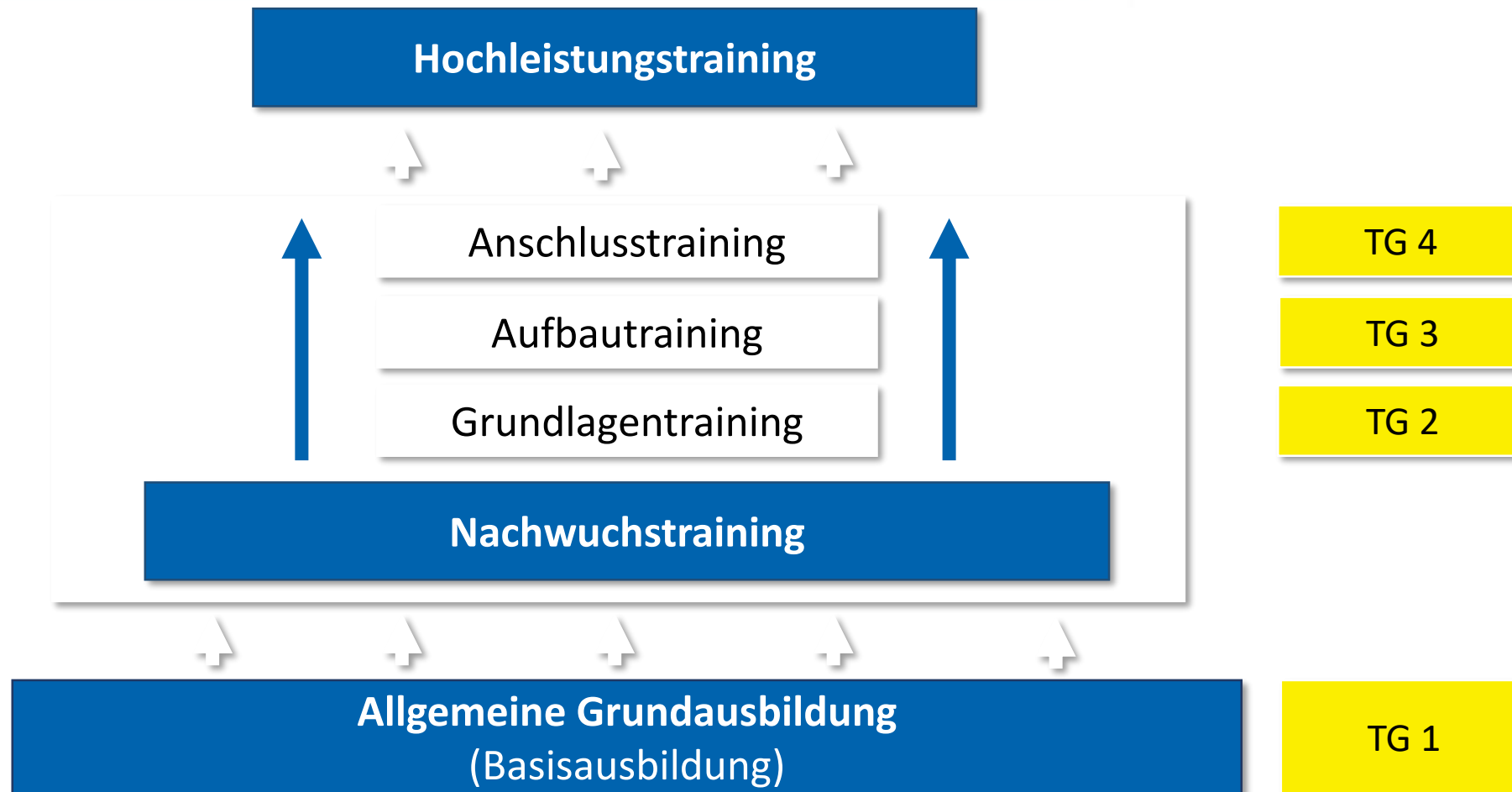
# Trainingsaufbau



Struktur des langfristigen Trainingsaufbaus im nationalen Trainingssystem Deutschlands (Friedrich 2017 nach Homann et. al. 2007)



# Trainingsaufbau





# Trainingsaufbau

Die Nachwuchsathleten des Vereins werden in 4 Trainingsgruppen (Alter, individueller Leistungszustand) verteilt.

TG 1

1 Trainingseinheit pro Woche ( $\pm$  8 Std. im Monat)

TG 2

2 Trainingseinheiten pro Woche ( $\pm$  16 Std. im Monat)

TG 3

5-6 Trainingseinheiten pro Woche ( $\pm$  50 Std. im Monat)

TG 4

5-6 Trainingseinheiten pro Woche ( $\pm$  50 Std. im Monat)



# Trainingssteuerung

- Der Trainingsprozess erfolgt unter der Berücksichtigung des **Rahmentrainingsplan (RTP)** des Deutschen Skiverbandes (DSV-Trainerschule 2016). Der RTP ist eine Verbindung zwischen neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen und trainings-praktischen Erfahrungen der Verantwortlichen.
- Ziel des RTP ist es die Anforderung der Weltspitze (z.B. neue technische Entwicklungen) in einem Konzept in das Kinder-, Schüler-, und Jugendtraining einzubauen und umzusetzen.
- Inhalte des RTP sind die Einordnung des **langfristigen Leistungsaufbaus**; Technikleitbilder; Trainingsdokumentation; Trainingsprogramme (DSV- Trainerschule 2016).



# Trainingssteuerung

Koordination

Trainer

Langlauf

TG 1

Michael Schulenberg

Amy Ising, Steffi Emde, Martina Göbel, Katja Pfeil, Lieke Peters

TG 2

Michael Schulenberg

Michael Schulenberg, Monika Lazarut-Gerstengarbe

Langlauf / Biathlon

TG 3

Konstantin Zakhvatkin, Susen Fischer

Konstantin Zakhvatkin, Michael Schulenberg, Dirk Fischer

TG 4

Konstantin Zakhvatkin, Susen Fischer

Konstantin Zakhvatkin, Susen Fischer, Bernhard Rummel



# Trainingssteuerung

- Gemeinsamer Trainingsprozess mit dem Ski Club Usseln
- Die Trainingseinheit für die TG 1 erfolgt immer Freitags um 15:30 Uhr
- Die Trainingseinheit für die TG 2 erfolgt immer Montags um 15:00 Uhr und Freitags um 15:30 Uhr
- Zudem wird jeden Freitag um 14:30 Uhr das Schülertraining im Biathlonbereich angeboten. Dieses dient ebenfalls als Schnuppertraining für neu interessierte Biathleten
- Zentralisierte Trainingsplanung durch Konstantin Zakhvatkin und Michael Schulenberg im Langlauf und Susen Fischer im Biathlon.
- Die Trainingspläne werden eine Woche vor Monatsende für den nächsten kompletten Monat erstellt und verteilt





# Trainingssteuerung

- Die Trainingseinheiten werden bei der TG 3 im Langlauf und Biathlon komplett gemeinsam durchgeführt, lediglich die Freitags Biathloneinheit wird zusätzlich angeboten.
- Die meisten Trainingseinheiten werden bei der TG 4 im Langlauf und Biathlon gemeinsam durchgeführt. Zeiten, Ort und Inhalte sollen möglichst übereinstimmen. Die Trainingspläne werden eine Woche vor Monatsende von Susen Fischer und Konstantin Zakhvatkin koordiniert und erstellt. Hierbei müssen individuelle Leistungsstände berücksichtigt werden, was dazu führen kann das nicht alle Einheiten gemeinsam durchgeführt werden können.



# Trainingsinhalte

TG 1

Vielfältigkeit, Mehrperspektivisches Training, Kooperation, Bewegungserlebnis

TG 2

Sportliche Erfahrungen sammeln; Erziehung durch und zum Sport; Spielerische Vermittlung der Sportart; Entwicklung für die sportartrelevanten Fähigkeiten (z. B. Gleichgewichtsfähigkeit)

TG 3

Erlernen der Technik (Athletik, Technik); Ausbildung Grundlagenniveau für die Anforderungen im langfristigen Trainingsaufbau (Kondition); Ausprägung schnelligkeitsmotorische Leistungsvoraussetzungen (Schnelligkeit);

**Ski-Club  
WILLINGEN e.V.**

