

Ziel des regionalen Nachwuchskaders

nicht: "Ich will alles unternehmen, um Weltmeister im OL zu werden!"

sondern: "Ich möchte auch unter allen denkbaren Wettkampfbedingungen möglichst so schnell eine OL-Bahn ablaufen, wie es mir mein Talent erlaubt!"

Bewegung und Sport erleben wir als einen Ausdruck von Lebensfreude. OL ist ein wichtiges Mittel zur Entwicklungsförderung von Jugendlichen.

OL ist die schönste Sportart, die es gibt. Also müssen wir Jugendliche nicht zum OL zwingen, sondern ihnen zeigen, was OL ist und was OL bietet.

Selbst wenn das individuelle Ziel eines Athleten ist, einmal im OL ganz gross herauszukommen, so ist nicht der momentane Erfolg massgebend, sondern die Entwicklung hin zum Erfolg: **Eine Raupe muss nicht fliegen können, um ein Schmetterling zu werden.**

Verbissener Ehrgeiz - und zwar sowohl der eigene, wie auch derjenige von aussen - kann Jugendliche überfordern, sie zu fest unter Druck setzen, Versagensängste hervorrufen und so den natürlichen Bewegungsdrang hemmen.

Erfolgslebnisse (u.a. im OL) stärken das Selbstvertrauen der Jugendlichen, sind aber nicht zu erzwingen. Erfolg soll also ein positiver Nebeneffekt sein, nicht aber primäres Ziel.

- OL bringt dich weg von Computer, Games und Glotze, raus in die Natur.
- OL fordert auf, sich vielseitig zu bewegen.
- OL fördert die Selbständigkeit der Jugendlichen.
- OL lehrt Planung und Auswertung des eigenen Tuns.
- OL fördert zielorientiertes Handeln.
- OL erhöht das körperliche und seelische Wohlbefinden.
- OL lehrt, rasch zu reagieren und Entscheidungen zu treffen.
- OL fördert Selbstverantwortung und Selbstvertrauen.
- OL ermöglicht Spitzensport ohne Doping.
- OL ist ein Sport fürs Leben.
- OL bietet ein vielseitiges und positives soziales Umfeld.
- OL lehrt taktisches Handeln.
- OL schafft ein gesundes Verhältnis zur Natur.

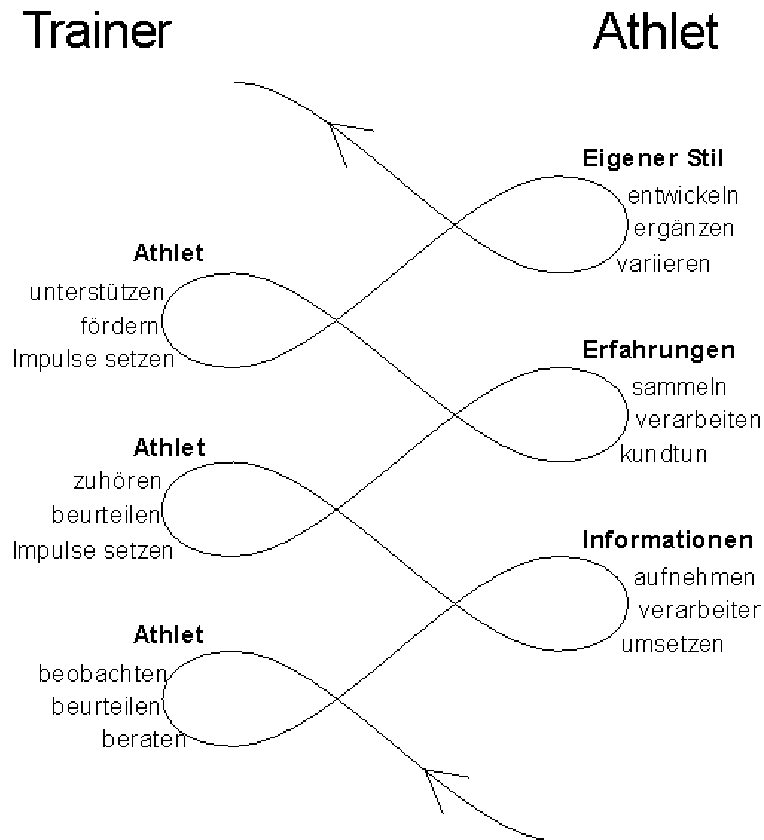
Fazit:

OL ist die schönste, vielfältigste, sinnvollste und beste Sportart, die es gibt.
Dies den Jugendlichen weiterzugeben ist das Ziel des Nachwuchskaders.

Weg zum Ziel

Pädagogisches Konzept

Lernen und Lehren im Dialog (in diesem Fall zwischen Trainer und Athlet):

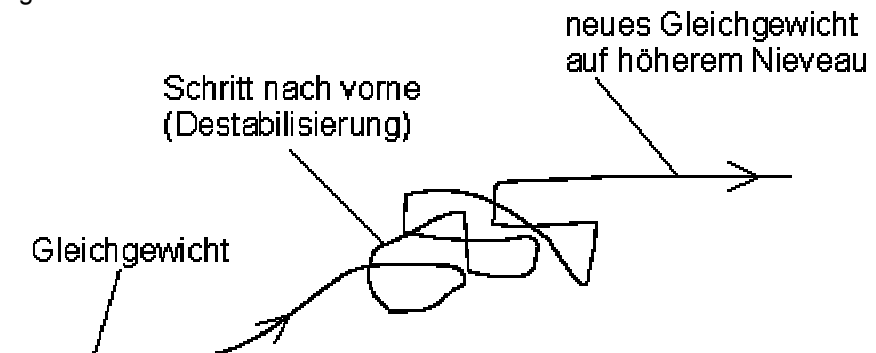


Der Trainer sollte immer auch ein wenig das Vorbild der jugendlichen Athleten sein. **Das Vorbild scheint zwar nicht immer eine effiziente Möglichkeit zu sein, Jugendliche in ihrem Tun zu beeinflussen, aber es ist die einzige.** Befehle und Zwang bewirken kurzfristig rein äusserlich zwar oft mehr, langfristig und im Innern der Jugendlichen aber nicht nur nichts, sondern das Gegenteil. Sie sind der Ausdruck von mangelnder **Geduld** des Trainers.

Die Mitglieder des Nachwuchskaders stecken in einem karriereentscheidenden Alter. Auch im Bereich der **Karriereplanung** sollte darum ein Betreuungsangebot bestehen. Den Jugendlichen (und den Eltern) muss aufgezeigt werden, dass OL die Schule ergänzt und nicht konkurrenziert.

Methodisches Konzept

Erwerben, Anwenden, Festigen:



Problem: Die Trainer arbeiten ehrenamtlich. Das Kader hat ein relativ grosses Einzugsgebiet und trifft sich im Jahr nur für 2 Lager und 10 Weekends.

Folge: Es gilt das **Abholprinzip**. Von den Athleten wird erwartet, dass sie sich bei Schwierigkeiten und Hindernissen selber melden, damit diese zusammen mit den Trainern aus dem Weg geräumt werden können.

Problem: Im OL ist eine Beobachtung und Betreuung während dem Wettkampf unmöglich. Der Athlet ist auf sich selbst angewiesen.

Folge: Die Betreuung konzentriert sich sehr stark auf die **Auswertung** der vergangenen Saison und der **Trainingsplanung** der nächsten. Während der Saison geht es um die Auswertung vergangener und **Vorbereitung** der nächsten Wettkämpfe. Dem Athleten soll dabei auch gezeigt werden, wie er sich selbst richtig einschätzen und an sich selbst arbeiten kann.

Problem: OL ist eine äusserst individuelle Sportart. Probleme einzelner sind manchmal schwer erkennbar, können aber sich negativ weiterentwickeln.

Folge: Der Trainer muss eine **Vertrauensbasis** zu den Athleten schaffen. Fachliche, pädagogische, soziale, entwicklungspsychologische und medizinische Betreuung erfolgt individuell und idealerweise auf einem professionellen Niveau.

Problem: OL ist eine Familiensportart. Der Einfluss auf die OL-Karriere des Jugendlichen besteht deshalb nicht nur von der Seite des Kaders.

Folge: Der Kontakt zwischen den **Eltern** und den Trainern sollte soweit bestehen, dass wenigstens jede Seite den Einfluss der anderen Seite abschätzen kann.

Problem: Im OL gibt es zu viele Wettkämpfe und zu wenig Trainingsmöglichkeiten.

Folge: Den Jugendlichen muss gezeigt werden, dass sie **Wettkämpfe** in ihrer Wichtigkeit gewichten müssen und wie sie die weniger wichtigen Wettkämpfe als Trainings gestalten können.

Problem: Nicht alle Athleten des Nachwuchskaders schaffen den Sprung in ein nationales Kader.

Folge: Das Nachwuchskader muss auch andere **Perspektiven** haben und aufzeigen. Die Betreuung darf nicht nur den besten gelten, denn diese haben sich ihren künftigen Weg ja gesichert. OL bietet mehr Möglichkeiten als nur den Spitzensport!

Lehrplan für das Nachwuchskader

frei nach dem 100-Schritte-Programm von Annelies Meier

D/H-16

Sich einleben in den Kaderbetrieb
Erleben, was es heisst, zu einem Team zu gehören
Verschiedene Techniken verfeinern
Unterscheiden zwischen Grob- und Feinphase
Auge für Höhenkurvenbild verfeinern
Selbständig ein regelmässiges Lauftraining absolvieren
Ein Trainingstagebuch (TTB) führen
Vor und nach dem Wettkampf genug trinken
Kriterien für die Routenwahlentscheide kennen und danach entscheiden können
Sich selber sinnvolle Ziele setzen
Grundsätze der Trainingslehre kennen
Trainings und andere sportliche Aktivitäten sinnvoll auf die Woche verteilen

D/H-18

Sich in eine Vorbildrolle einarbeiten
Aufgaben innerhalb des Teams übernehmen
Verschiedene Techniken bewusst und der Situation angepasst anwenden
Unterscheidung zwischen Start-, Mittel- und Schlussphase
Höhenkurvenbild schnell erfassen, interpretieren und nutzen
Trainings zielorientiert planen
Einfache Checklisten für wiederkehrende Handlungsabläufe erstellen und anwenden
Wettkämpfe auswerten und vorbereiten
Taktische Situationen bewusst erleben und selbststeuernd handeln
Die Saison planen mit Höhepunkten, Vorbereitungszeit, Haupt-Wettkampfzeit
Die verschiedenen Energiebereitstellungen des Körpers kennen
Grundsätze der Ernährungslehre kennen
OL-spezifische Dehnungs- und Kräftigungsübungen kennen
Im OL wichtige medizinische Vorbeuge- und Sofortmassnahmen kennen
Für Trainingsperioden und für jeden wichtigen Wettkampf genaue Ziele haben
Eigener Stil entwickeln

Vor dem Sprung ins nationale Juniorenkader

Sich für den Spitzensport bereit erklären
Lauftempo im Wettkampf bewusst der Situation anpassen
Erste internationale Einsätze anstreben und erleben
Eigenverantwortung für Training und Wettkampf wahrnehmen
Selber Initiative ergreifen für regelmässige Gespräche mit Trainer und pers. Betreuer
Karriere planen
Dem ILZ auf die Spur kommen
Sich differenzierte und genaue Ziele setzen
Integrierte Trainingsplanung
Signale des eigenen Körpers rechtzeitig beachten und darauf reagieren

Kaderbetrieb

Programmraaster

Von Dezember bis September trifft sich das Nachwuchskader durchschnittlich 1x pro Monat für je ein Wochenende zum **Kaderzusammenzug (KAZU)**. Dabei werden grundsätzlich folgende Themen behandelt:

- Dezember bis Februar - Saisonplanung
- Januar bis April
 - Grundausdauer-Training
 - mentales Training
 - Krafttraining
 - andere Themen wie Ernährung, OL und Schule, Verletzungsprohylaxe, Doping, Teamgeist
- März bis Mai
 - Schnelligkeitsausdauer-Training
 - technisches Training
 - Wettkampfvorbereitung
- ab Mai
 - direkte Vorbereitung auf die wichtigen Läufe wie Selektionen Jugendländerkampf, Selektionen Junioren-WM, Schweizer Meisterschaften, Jugendcup, Selektionen Juniorenländerkampf, Selektionen nationales Juniorenkader
 - Ausleben des Teamgeistes

2 x im Jahr findet zudem ein 1wöchiges **Trainingslager (TL)** statt. Diese stellen in erster Linie eine intensive Trainingswoche dar mit vor allem gemischten Technik- und Ausdauertrainings, wobei aber auch die Regeneration und das Ausgleichstraining nicht zu kurz kommen soll. Sämtliche oben aufgeführten Themen können auch hier wieder aufgegriffen werden.

Ein anderer ganz wichtiger Aspekt der Trainingslager ist das Kitten des Teamgeistes und das Geniessen der Lebensfreude und der Freude am OL. Da die Jugendlichen für die Trainingslager einen Teil ihrer Ferien hergeben, soll auch ein Gefühl von Freizeit möglich sein.

Alle KAZUs und alle TLs sind für die Athleten grundsätzlich **obligatorisch**. Wer aus driftigen Gründen an einem Anlass nicht teilnehmen kann, hat sich rechtzeitig abzumelden.

Von Januar bis April werden den Athleten (Ziel: 2x pro Monat) saisongerechte gemeinsame **Ausdauer- und Techniktrainings** geboten. Diese sollen die Trainings-qualität, aber auch den Kontakt zwischen den Athleten und den Trainern fördern.

Trainingskontrolle

Von allen Kadermitgliedern wird das Führen eines **Trainingstagebuches (TTB)** verlangt. Dieses wird zwar nicht kontrolliert, aber alle zwei Monate haben die Athleten eine Trainingsauswertung auszufüllen und abzugeben. Diese beinhaltet sowohl die Analyse der vergangenen als auch die Zielsetzung für die nächste Zweimonats-Periode. Sie dient sowohl der Selbstkontrolle der Athleten wie auch dem Überblick der Trainer, wer wieviel und mit welchen Zielsetzungen trainiert. (Siehe Anhang: Auswertungsblatt auf den Seiten 11 und 12, Anleitung dazu auf Seite 13)

Helfereinsätze

Neben dem kaderinternen Programm sind die Kadermitglieder zu gewissen Helfereinsätzen verpflichtet. Diese sind immer mit einer Geldeinnahme für das Kader verbunden. Zu diesen Einsätzen gehören:

- Organisation von Schul-OL's
- Dienstleistungen für Sponsoren (immer verbunden mit OL)
- Verkaufsstände an OL's zugunsten des Kaders

Diese Anlässe erfordern selten den Einsatz aller Kadermitglieder. Es wird darauf geachtet, dass alle Athleten etwa gleichviel solche Einsätze im Jahr haben. Normalerweise sind das etwa 1-3 Halbtage.

Die Helfereinsätze sollen auch dazu genutzt werden, den Jugendlichen zu zeigen, dass sie nicht nur profitieren können, sondern dass von ihnen auch etwas erwartet wird und dass sie eine Mitverantwortung für das Image des Kaders tragen.

Sprungbrätt

Das Sprungbrätt hat zum Ziel, solchen Athleten, welche den Sprung ins Kader nur knapp nicht geschafft haben, möglichst gute Bedingungen zu geben, um sich (vor allem durch eigene Motivation und inneren Willen) für das nächste mal so zu steigern, dass eine Selektion möglich wird.

Deshalb wird den Sprungbrätt-Mitgliedern folgendes angeboten:

- Sie und/oder ihre persönlichen Betreuer werden über sämtliche Kadertätigkeiten **informiert**. So können sich die Betroffenen ein genaueres Bild über den Kaderbetrieb machen. Mentale Übungen sowie Trainings- und Wettkampfauswertungen können sie zusammen mit ihren Betreuern auf eigene Initiative hin ebenfalls durchführen.
- Sie können kurzfristig für allfällige **Selektionsläufe** (europäischer Jugendländerkampf, Junioren-WM, Junioren-Länderkampf, ...) eingeladen werden, wenn sie sich klar dazu aufdrängen.
- Sie werden jeweils Anfang Jahr an mindestens einen speziellen **KAZU** eingeladen. Dieser KAZU dient dem direkten Kontakt der Sprungbrätt-Mitglieder mit dem Kader und ist auch für sie obligatorisch (triftige Gründe ausgenommen).
- An allen **inoffiziellen (selbsttragenden) Anlässen** können sie ebenfalls fakultativ teilnehmen.
- Unter speziellen Bedingungen (starke Verbesserung der Resultate) können sie auch während der Saison kurzfristig und unkompliziert **ins Kader aufgenommen** werden.
- Ein **Sprungbrättbetreuer**, welcher in der Regel auch im Kaderleiterteam ist, sorgt für einen regelmässigen Kontakt und ermöglicht ihnen vor allem eine gute Vorbereitung auf die Selektionsläufe für das Nachwuchskader.
- Alle **Kadertrainer** stehen ihnen bei Fragen oder anderen Anliegen stets zur Verfügung. Die Initiative liegt hier aber klar bei den Sprungbrätt-Mitgliedern.