

Projekt Jugendleichtathletik im ULC-Horn 2010+

Ab September 2010 bietet der ULC Horn für interessierte und talentierte SchülerInnen und Jugendliche im Alter von 09-19 Jahren einmal wöchentlich auf der Sportanlage des BRG-Horn spezielle Leichtathletikausbildung an, um das persönliche Leistungsniveau der Teilnehmer zu erhöhen bzw. interessierte und talentierte Jugendliche zur Teilnahme an Leichtathletikwettbewerben auf Landesebene und bei dementsprechendem Potential auch auf Bundesebene heranzuführen.

Dieses Projekt basiert auf folgendem Konzept:

1. Anbieter:

Anbieter der Jugendleichtathletikausbildung ist der UNION-Leichtathletikclub Horn. Der ULC-Horn organisiert die Leichtathletikausbildung unter Abstützung auf die Leichtathletikanlage und den Turnsaal des BRG Horn. Der ULC-Horn stellt für die im Jahresrahmenplan angeführten Trainingseinheiten mit den vereinseigenen Trainern und Trainerassistenten das Training, und die Aufsicht sicher. Von den Teilnehmern an der Jugendleichtathletik Horn wird im Gegenzug die aufrechte Mitgliedschaft im ULC-Horn vorausgesetzt (Ausgenommen zweimaliges Schnuppertraining in Absprache mit dem anwesenden Trainer).

2. Zielsetzung:

Angebot eines spezialisierten Leichtathletiktrainings für interessierte und talentierte Burschen und Mädchen im Alter von 09-19 Jahren in den Disziplinen

Lauf: 60m, 100m, 200m, 300m, 400m, 800m 1500m, 3000m.

Hürdenlauf: 60m, 100m, 110m, 300m, 1000m Hindernis, 3000m Hindernis

Sprung: Hochsprung, Weitsprung

Wurf: Schlagballwurf, VORTEX-Wurf, Speerwurf, Kugelstoß

Mehrkampf (U12/14 5-Kampf, U16/18/ 7-Kampf) und Staffellauf

zum Zweck der Förderung der Freude an der Bewegung sowie Steigerung der individuellen motorischen und sozialen Weiterentwicklung und in weiterer Folge Motivation zur Teilnahme an Leichtathletikwettkämpfen im Rahmen des Schulsportes, sowie auf Vereins-, Landes und Bundesebene.

Nachstehend ein Auszug aus dem Leitbild der ÖLV-Nachwuchsleichtathletik, das uneingeschränkt auf die Jugendleichtathletikarbeit des ULC-Horn zutrifft:

.....Übergeordnetes Ziel dabei ist es, am Ende all dieser Bemühungen eigenverantwortliche Sportler/innen mit starker Persönlichkeit zu bekommen und einen hohen Leistungsoutput zu entwickeln.

Sie sollten Vorbilder und in weiterer Folge eine Art "Botschafter/innen" für unsere Sportart sein. mit konsequentem Training, beidseitiger Geduld, menschlichem Gespür, interdisziplinären Konzepten und vor allem einer Perspektive, ist dieses Ziel realistisch und lohnenswert.

3. Zielgruppe:

Männliche und weibliche Schüler und Jugendliche im Alter von 09-19 Jahren, die eine zumindest durchschnittlich entwickelte Motorik in den Bereichen Lauf, Wurf, und Sprung aufweisen und die Freude an der Bewegung und im speziellen die Bereitschaft, sich einer über den Schulsport hinausgehenden Leichtathletikausbildung zu unterziehen, mitbringen.

4. Trainingsorganisation:

Der ULC-Horn bietet ein systematisches, geplantes, aufbauendes, auf den Prinzipien der aktuellen Trainingslehre sowie auf der Philosophie „motivieren – fördern – fordern“ basierendes Training an, das je nach Jahreszeit und Witterung weitestgehend im Freien abgehalten werden soll.

4.1. Freilufttraining:

Das Freilufttraining findet jeweils am Mittwochnachmittag bzw. am Samstag Vormittag auf der Leichtathletikanlage des BRG-Horn statt. Die LA-Ausbildung kann je nach Zielsetzung auf der Laufbahn, den Rasenflächen, der Hochsprung- und Weitsprunganlage, der Kugelstossanlage sowie auf den Spielflächen des Rasenplatzes oder der Tartanmehrzweckspielfelder stattfinden.

Bei stärkeren Niederschlägen oder Gewittergefahr entscheidet der leitende Trainer über Unterbrechung, Verschiebung oder Abbruch/Entfall eines Outdoortrainings. Falls Benutzungsöglichkeit eines Turnsaales gegeben ist, kann in den o.a. Fällen ein Outdoortraining kurzfristig auch in den Turnsaal verlegt werden.

4.2. Hallentraining:

In den Monaten November bis März findet das Mittwoch-Training grundsätzlich im Turnsaal mit auf die Trainingsmöglichkeiten des Turnsaales abgestimmten Trainingsinhalten statt. Bei guter Witterung können Teile des Indoortrainings (z.B. Aufwärmen, Ausklang) auch im Freien erfolgen. Die Entscheidung liegt beim leitenden Trainer. Das Samstagtraining wird auch in den Wintermonaten, abgestimmt auf die Trainingsschwerpunkte teilweise im Freien durchgeführt

4.3. Vereinsturniere:

Jeweils im Mai als Vorbereitung auf die NÖ-Landesmeisterschaft und im September als Positionsbestimmung besteht die Möglichkeit, im Rahme eines Vereinsturnieres, altersgruppenbezogene Vereinsrekorde zu erzielen, bzw. durch offiziell ermittelte Leistungen den persönlichen Leistungsfortschritt zu dokumentieren. Weiters wird im Juni als letzte Trainingseinheit vor dem Ausbildungsjahresabschluss die Vereinsmeisterschaft Mehrkampf gem. ÖLV-Reglement in den Altersklassen U12/U14/U16/U18 ausgetragen. An den Vereinsturnieren können auch interessierte Erwachsene des ULC-Horn individuell an Bewerben teilnehmen.

4.4. Teilnahme an Schulsportwettkämpfen:

Allen Mitgliedern der ULC-Horn Jugendleichtathletik steht es natürlich offen (und es ist erwünscht) dass sie für ihre Schulen an Schulsportwettkämpfen teilnehmen.

4.5. Teilnahme an Wettkämpfen im Rahmen des ÖLV bzw. NÖLV:

Bei entsprechendem Leistungsniveau kann durch TeilnehmerInnen der ULC-Jugendleichtathletik eine offizielle Anmeldung beim NÖLV erfolgen, die zur Teilnahme an offiziellen LA-Wettkämpfen auf Landes- und Bundesebene berechtigt. Bei der Anmeldung beim NÖLV ist als Verein „LC-Waldviertel“ anzuführen.

4.6. Privates Training:

Die Teilnehmer an der ULC-Jugendleichtathletik werden zu weiterführendem privaten Training ermutigt. Die Trainer der ULC-Jugendleichtathletik bieten Beratung bei der Erstellung von privaten Trainingsplänen an und ersuchen die Sportler, die Trainer über ihre privaten Trainingsaktivitäten zu informieren.

5. Trainerteam:

Die Leichtathletikausbildung am Mittwoch wird durch einen leitenden Trainer und mindestens einem Trainerassistenten durchgeführt.

Sportlicher Leiter und Trainer der ULC-Horn Jugendleichtathletik:

Franz Langthaler, Spitalgasse 24, 3580 Horn,
staatlich geprüfter Trainer in allgemeine Körperausbildung

Stv. Sportlicher Leiter und Trainer der ULC-Horn Jugendleichtathletik:

Christian Wagerer, Mödring 185, 3580 Horn,
staatlich geprüfter Fitlehrwart

Trainerassistenten:

Alois Amsüss, 3580 Horn,
Aktiver Wettkampfläufer

Mag. Ulrike Peschl, Sigmundsherberg
Aktive Wettkampfläuferin

Das Fördertraining am Samstag wird durch einen leitenden Trainer und mindestens einem Trainerassistenten durchgeführt.

Franz Langthaler, Spitalgasse 24, 3580 Horn,
staatlich geprüfter Trainer in allgemeiner Körperausbildung

Andreas Silberbauer, Buchberg
Aktiver Wettkampfläufer

Hannes Silberbauer, Buchberg
Staatlich ausgebildeter Istruktor in allgemeiner Körperausbildung und aktiver
Wettkampfläufer

6. Trainingsprinzipien:

Im Rahmen der Jugendleichtathletik des ULC-Horn soll eine alters- und entwicklungsgerechte Ausbildung und Steigerung der Fähigkeiten **Kraft**, **Schnelligkeit** und **Ausdauer** sowie **Beweglichkeit** und **Koordination** erfolgen. Dabei werden folgende Trainingsprinzipien angewandt:

6.1. Förderung der Vielseitigkeit durch Ausbildung im Mehrkampf:

Grundsätzlich sollen durch Ausbildung im Mehrkampf vielseitige Bewegungserfahrungen gesammelt und verfeinert werden. Für SchülerInnen der Altersgruppe 09-14 Jahre wird Ausbildung im **U12/U14 Fünfkampf** gemäß dem Reglement des ÖLV durchgeführt, (**60m Sprint, Weitsprung, Hochsprung, VORTEX-Wurf und 1200m Crosslauf/1000m Bahnlauf.**)

Für Jugendliche der Altersgruppe U16-U20 Jahre wird Ausbildung im **Siebenkampf** angeboten (**100m Sprint, Hochsprung, Speerwurf, 100mHürden, Kugelstoßen, Weitsprung und 1000m Lauf.**)

6.2. Aufbau/Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer und Ausdauer über die (Sprint)Schnelligkeit

Zur Vermeidung einer zu frühen Ausdauerspezialisierung wird der Aufbau der Mittel- und Langstreckenleistungsfähigkeit durch Förderung/Entwicklung der Sprintschnelligkeit, Förderung/Entwicklung der Sprungkraft mittels Ausbildung im Hürdenlauf und begleitendem Grundlagenausdauertraining erreicht.

6.3. Förderung von Teambildung durch Forcierung des Staffellaufes

Zwecks sozialem Lernen und Förderung von Teamgeist wird wo immer zielführend und möglich, Sprintausbildung in Form von Staffellauf durchgeführt.

6.4. Ausbildung im Hürdenlauf zur Erhöhung der Sprungkraft und Koordination

Ausbildung im Hürdenlauf erhöht die Sprungkraft, damit die Schrittlänge und verbessert die Laufkoordination. Hürdenlauf unterstützt auch die Leistungsfähigkeit im Crosslauf und ist daher ein fixer Bestandteil im Jugendleichtathletiktraining des ULC-Horn.

6.5. Aufbauende Ausbildung im Wurf (Tennisballwurf-Vortexwurf-Speerwurf)

Die Wurfausbildung erfolgt stufenweise. Erlernen der allgemeinen Wurfbewegung mit dem Tennisball. Danach Spezialisierung und Imitation des Speerwurfes mit dem VORTEX- Wurfgerät und letztendlich Verfeinerung der Speerwurfbewegung durch Verwendung von LA-Speeren.

6.6. Ab dem 14.LJ Spezialisierung in Sprint, Hürdenlauf, Mittelstrecke, Langstrecke und technische Bewerbe (Hochsprung, Weitsprung, Kugel, Speerwurf) möglich.

Eine Spezialisierung von Talenten in technischen Bewerben (Hoch, Weit, Kugel,) bzw. ausgesprochenen Sprinttalenten oder Ausdauer Talenten wird erst nach Erreichen des 14.LJ gefördert.

6.7. Grundsätzlicher Aufbau einer Trainingseinheit:

6.7.1. Grundsätzlicher Aufbau einer 120 min Leichtathletikausbildungseinheit am Mittwoch.

Eine LA-Ausbildungseinheit gliedert sich grundsätzlich in ein ca. **15 minütiges Aufwärmen**, in Rahmen dessen das Lauf ABC integriert ist. Das Aufwärmen wird unter Aufsicht eines Trainerassistenten in Eigenverantwortung der Teilnehmer an der LA-Ausbildung durchgeführt.

Nach dem Aufwärmen werden als **Hauptteil** der Übungseinheit **zwei bis drei Ausbildungsschwerpunkte in der Dauer von jeweils 20-30 Minuten** gesetzt (Lauf, Wurf, Sprung). Danach erfolgt ein gemeinsames **Abwärmen/Ausklang**, das auch in Form eines kleinen **Ballspieles** erfolgen kann.

6.7.2. Grundsätzlicher Aufbau einer 120 min Fördertrainingseinheit am Samstag.

Im Gegensatz zu den Leichtathletikausbildungseinheiten am Mittwoch, bei denen die LA Ausbildung im Vordergrund steht, ist beim Fördertraining gezieltes Setzen von Trainingsreizen zur Leistungsverbesserung das Schwergewicht. Die Teilnahme am Fördertraining setzt ein fortgeschrittenes Leistungsniveau und eine dementsprechende Trainingsmotivation und Trainingsdisziplin voraus. Eine Fördertrainingseinheit gliedert sich grundsätzlich in ein ca. **15 minütiges Aufwärmen**. Das Aufwärmen kann nach Anleitung des Trainers auch in Eigenverantwortung durchgeführt werden.

Nach dem Aufwärmen werden als **Hauptteil** auf die jeweilige Trainingsgruppe abgestimmt **zwei bis drei Trainingsschwerpunkte** gesetzt (gemäß untenstehenden Saisonschwerpunkten).

Danach erfolgt ein gemeinsames **Abwärmen/Ausklang**, das auch in Form eines kleinen **Ballspieles** erfolgen kann.

Die Fördertrainingseinheiten dienen zur **Vorbereitung der Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen im Rahmen des Wettkampfstjahresprogramms des NÖLV bzw. ÖLV**. Saisonbedingt werden im Rahmen des Fördertrainings folgende Schwergewichte angeboten bzw. folgende Fertigkeiten gefördert und trainiert:

Jänner bis März: Vorbereitung auf Hallenwettkämpfe und Vorbereitung zur Teilnahme an Crossläufen:

Grundlagenausdauerentwicklung, Ganzkörperkräftigung durch Kraftgymnastik, Beweglichkeits- und Dehnungsübungen, spezielles Crosslauftraining: Hügeläufe, Bergabläufe, Geländeintervalle, Stiegenläufe, Kurventechniktraining,

April bis Juni: Vorbereitung auf Landesmeisterschaftsteilnahmen in Einzeldisziplinen bzw. in Mehrkämpfen:

Spezielles Training zur Förderung der Schnelligkeit (Wiederholungsläufe und Intervalltraining)
Spezielles Training zur Förderung der Schnelligkeitsausdauer (Intervalltraining, Tempowechseläufe)
Hürdentechnikübungen, Hürdensprint und Hürdenmittelstrecke
Wurftraining mit verschiedenen Wurfgeräten (Tennisball, Vortex, Speer)
Sprungtraining im Weit- und Hochsprung, Verfeinerung der technischen Ausführung
Kugelstosstraining mit speziellen Kräftigungsübungen und Verfeinerung der technischen Ausführung
Mehrkampfkompextraining

Juli: Trainingspause

August bis Oktober: Vorbereitung auf nationale Meisterschaftsteilnahmen in Einzeldisziplinen bzw. in Mehrkämpfen: (ÖM bzw. Staatsmeisterschaft):

Spezielles Training zur Förderung der Schnelligkeit (Wiederholungsläufe und Intervalltraining)
Spezielles Training zur Förderung der Schnelligkeitsausdauer (Intervalltraining, Tempowechseläufe)
Hürdentechnikübungen, Hürdensprint und Hürdenmittelstrecke
Wurftraining mit verschiedenen Wurfgeräten (Tennisball, Vortex, Speer)
Sprungtraining im Weit- und Hochsprung, Verfeinerung der technischen Ausführung
Kugelstosstraining mit speziellen Kräftigungsübungen und Verfeinerung der technischen Ausführung
Mehrkampfkompextraining

November bis Dezember:

Schaffen der konditionellen Voraussetzungen für die Crosslaufsaison und Hallensaison des Folgejahres: Grundlagenausdauertraining, Zirkeltraining zur Ganzkörperkräftigung, Beweglichkeits- und Dehnungsübungen, Laufkoordinationsübungen, Crosslauftraing, Ballspiele

7. Altersgruppen:

Obwohl altersgruppenspezifisch abgestimmte Trainingsinhalte und Trainingsanforderungen gestellt werden, soll auch aus Gründen des sozialen Lernens grundsätzlich altersgruppenübergreifend in den

einzelnen Sparten trainiert werden. Altersgruppenspezifisch kann z.B. die Hürdenhöhe der einzelnen Bahnen variieren, dadurch aber durchaus 10jährige gemeinsam mit 18jährigen im Hürdenlauf ausgebildet werden.

Bei vereinsinternen Leistungsabnahmen und Turnieren wird in U12, U14, U16, U18, gemäß Reglement des ÖLV unterschieden.

8. Leistungsabnahmen und Vereinsturniere:

Gemäß Jahresplanung ist jeweils im Frühjahr und im Herbst ein vereinsinternes Turnier geplant, bei dem persönliche Leistungen aufgezeichnet und evident gehalten werden. Zusätzlich werden auf Vereinsebene in den jeweiligen Altersgruppen eine Rangliste sowie Vereinsrekorde geführt. Trainingsleistungen innerhalb eines normalen Trainings werden nicht als Basis für Ranglisten oder Vereinsrekorde gewertet.

9. Teilnahme an Wettkämpfen des NÖLV und ÖLV:

Die Mitglieder der Jugendleichtathletik des ULC-Horn werden zur Teilnahme an LA-Wettkämpfen auf Vereins-, Landes- und Bundesebene ermutigt und gefördert. Bei Interesse und Zustimmung der Trainer kann durch den ÖLV-Referent des LC-Waldviertel ein Startpass beim NÖLV beantragt werden, der zur Teilnahme an Landes- und Bundeswettkämpfen berechtigt.

10. Gesundheitliche Eignung, Haftung:

Die Teilnahme an der Jugendleichtathletikausbildung des ULC-Horn erfolgt auf eigene Gefahr. Die Eltern der teilnehmenden Jugendlichen sind für die gesundheitliche Eignung ihrer Kinder verantwortlich. Bei Anmeldung zur Jugendleichtathletik des ULC-Horn ist dies durch einen Erziehungsberechtigten schriftlich zu bestätigen. Bei Zweifel an der Gesundheit (z.B. Erkältung, Unwohlsein, aktuelle Sportverletzung) ist von einer Teilnahme am LA-Training Abstand zu nehmen.

11. Sonstiges

Die Teilnehmer an der Jugendleichtathletik des ULC-Horn haben das zur Verfügung gestellte Trainingsgerät und die Leichtathletikanlage sachgemäß zu handhaben und zu benutzen. Die sachgemäße Handhabung wird im Rahmen der Leichtathletikausbildung durch die verantwortlichen Trainer oder Trainerassistenten vermittelt. Vorgegebene Sicherheitsabstände z.B. Kugelstoß, Speerwurf etc. sind strikte einzuhalten. Den Anweisungen der Trainer und Trainerassistenten ist unbedingt Folge zu leisten. Bei groben Verstößen bzw. Verfehlungen durch Teilnehmer an der Jugendleichtathletik kann durch den Trainer ein Ausschluss von der aktuellen Trainingseinheit ausgesprochen werden.

Der Obmann ULC-Horn

Wolfgang Lachmayr e.h.

Wolfgang Lachmayr

Der sportliche Leiter
Jugendleichtathletik

Franz Langthaler e.h.

Franz Langthaler

Beilage:

Trainingsrahmenplan Saison 2012/2013