

LG Hohenlohe 2014

U16 - Aktive

Ziele – Training – Wettkämpfe

1. Vorwort

Die Saison 2014 stellt sich aus Sicht der Trainingsgruppen ab U16 wie folgt dar:

Samira Bopp, Sophie Stumpf werden zur LG Hohenlohe wechseln und die WJU16 mit ihren Spezialdisziplinen enorm verstärken, ebenso wie Jennifer Seher und Johanna Marseille aus den eigenen Reihen. Daher muss das Ziel für die WJU 16 sein, sich für das Bundesfinale in der DJMM zu qualifizieren. Wenn es gelingt, zusätzlich noch die Sprintleistungen deutlich zu verbessern, sollte dies möglich sein. Ebenso sollten sich 5-6 Athletinnen für die DM -Block qualifizieren, um auch hier als Mannschaft in die Wertung zu kommen.

Patrizia Lehr wechselt in die WJU18 und wird sich vermehrt dem Lauf zuwenden. Somit ergibt sich zusammen mit Samira Bopp, Sarah Tittl, Theresa Rosenitsch, Leonie Schurr eine Lauftrainingsgruppe, die sowohl zu den allgemeinen Trainingstagen eine besondere Aufgabenstellung bekommen werden, als natürlich auch noch individuelle Trainingsergänzungen. Wann immer möglich, wird Jonas Heß sich dieser Gruppe anschließen.

Janina Staudt und Kristin Albert haben ihre Stärken beide im Mehrkampf, und werden in dieser Disziplin die höchstmögliche Qualifikation anstreben.

Als Aufgabe stellt sich daher für die Trainingsplanung, sowohl die optimale Leistungsentwicklung der Besten sicher zu stellen, als auch den Breitesportlern ein ansprechendes Programm anzubieten. Dies wird durch Differenzierung der Anforderungen innerhalb gemeinsamer Trainingsangebote erreicht, indem Belastungen, Umfänge und Pausen bedarfsgerecht gestaltet werden. Hinzu kommen Trainingseinheiten, die nur den Leistungssportlern vorbehalten sein werden. Die Trainingstage Dienstag und Freitag stehen allen offen. Der Donnerstag und gelegentlich die Samstage bleiben den Leistungssportlern vorbehalten.

2. Rahmenterminplanung 2014

Die Deutschen Meisterschaften sind das angestrebte Ziel. DJMM, DM Block, DM Mehrkampf und die neu hinzu gekommenen DM Einzel M/W15 stellen daher die Hauptwettkämpfe 1. Ordnung für die Leistungsgruppe dar. Die dafür nötigen Qualifikationen sind für den Bereich Wurf ab Ende März 2014 möglich und vorgesehen, für den Block und Mehrkampf ab April bis in den Mai. Hier können dann auch die übrigen Einzelqualifikationen in Angriff genommen werden. Da die Qualifikationshürden für Württembergische, Baden-Württembergische und Süddeutsche deutlich niedriger sind, sollte deren Überwindung keine zusätzlichen Qualifikationswettkämpfe nötig machen. Diese Meisterschaften sind Hauptwettkämpfe 2. Ordnung. Somit beginnt dann nach den Pfingstferien die 8 -12 wöchige Vorbereitung auf die Saisonhöhepunkte, die bisher immer im August stattfanden. Dies setzt dann allerdings auch voraus, dass die individuellen Urlaubsplanungen so gelegt werden, dass bis zur jeweiligen Meisterschaft durchtrainiert werden kann. Als Mindestvoraussetzung ist eine gezielte Vorbereitung in den letzten 3, besser 4 Wochen vor der Meisterschaft. Mannschaftswettbewerbe sind gleichwertig zu Einzelwettbewerben. Die Hallensaison wird aus vollem Aufbaustraining bestritten, lediglich wenige Technikeinheiten werden gezielt ergänzt.

3. Rahmentrainingsplanung 2013/2014

Nach dem Werfertag am 19.10.2013 beginnt die Trainingsplanung für 2014. Bis Weihnachten stehen die Ausdauerentwicklung, die Kraftausdauer und die allgemeine Athletik im Vordergrund. Von Januar bis März werden die Anforderungen im Training disziplinentrichter, und das ganzjährig durchgeführte Schnelligkeitstraining wird verstärkt. Die Lauf- und Wurfdisciplinen werden ihre erste Leistungsspitze zum März/April entwickeln, Sprint- und Sprungdisziplinen erst zum Mai/Juni. Daher sind die Erwartungen bezüglich der Hallenwettkämpfe gänzlich unterschiedlich. Der Kugelstoß und Mittelstreckenlauf werden hier deutlich fortgeschritten erwartet, Hoch- und Weitsprung sowie die Hürden hingegen sollten lediglich eine Tendenz aufzeigen. Mit Beginn der Freiluftsaison kommt auch das Anlagentraining für die Springer hinzu, so dass im vorgesehenen Zeitraum die Qualifikationen gelingen können.

Ab Juni beginnt dann die spezielle Meisterschaftsvorbereitung. Nach den Hauptwettkämpfen beginnt die Übergangsphase für die Herbstsportfeste und die Saison 2015.

4. Trainingsbetrieb

Bis auf kleine Veränderungen in den Trainingszeiten ändert sich nichts grundsätzliches. So lange es die Außenbedingungen zulassen, beginnt das allgemeine Training mit 30- 45 Minuten Ausdauerschulung. Aufgabenstellungen hinsichtlich Umfang und Tempo unterscheiden sich hier je nach Zielsetzungen und Disziplinbereich deutlich, jedoch laufen ist für alle Pflicht. Die Athleten haben daher stets Trainingsausrüstung, insbesondere Schuhe, für Freiluft- und Hallentraining, einschließlich umfänglicher Wechselwäsche mitzubringen.

Das Hallentraining wird altbewährte, aber auch neue Inhalte aufweisen. Jeder Einzelne hat die Verpflichtung durch Einhaltung bekannter Regeln zum Gelingen des Trainings beizutragen. Aufmerksamkeit und Umsicht schützen vor Verletzungen bei sich und anderen, insbesondere beim Umgang mit Medizinbällen, Hanteln oder Wurfgegenständen. Mißachtung führt zum Ausschluß vom Trainingsbetrieb.

5. Wettkämpfe

Der 1.FC Igersheim als Hauptverein der LG Hohenlohe richtet in 2014 zusätzliche Wettkämpfe aus. Geplant sind weitere Wurfwettkämpfe im Frühjahr, zur Vorbereitung der Winterwurfmeisterschaften. Damit wir neue und bewährte Veranstaltungen anbieten können benötigen wir Helfer. Wettkampfbüro, Wettkampfstätten, Kampfgerichte, Riegen, Küche und viele weitere Positionen und Aufgaben müssen ausfallssicher besetzt sein, um den Athleten die Voraussetzung für gute Leistungen zu bieten. Schön wäre es, wenn die durch den ganzjährigen Trainings- und Wettkampfbetrieb bereits schon sehr eingespannten ehrenamtlichen Trainer hier durch Eltern Entlastung erfahren würden. Je mehr sich hier engagieren, desto geringer die Anforderungen an den Einzelnen.

Für Wettkämpfe in der Region sind die anreisenden Mannschaften gehalten, 2-4 Kampfrichter mitzubringen. Sei es Latte auflegen im Hochsprung, Sand rechnen oder Kugeln zurück rollen. Alles für jeden machbare Aufgaben. Auch hier können sich Eltern einbringen, damit die Trainer sich besser um die Athleten kümmern können.

6. Schlusswort

Es geht nur gemeinsam. Mittlerweile hat der 1.FC Igersheim/LG Hohenlohe einen Leistungsstand erreicht, der landes- und bundesweit für einen Wiedererkennungseffekt sorgt. Auch 2013 haben wir ganz oben mitgespielt, und werden in Württemberg wieder zu den erfolgreichsten Vereinen gehören. Während alle besseren Vereine über hauptamtliche Strukturen verfügen, sind hier alle ehrenamtlich unterwegs. Durchschnittlich 15-20h investieren die Haupttrainer und Verantwortlichen pro Woche. Mehr ist nicht darstellbar. Daher bedingt eine weitere Entwicklung die Verbreiterung der ehrenamtlichen Basis, oder den Aufbau hauptamtlicher Strukturen. Jeder muss sich also fragen, ob er mehr Zeit, oder sehr viel mehr Geld in die Entwicklung seiner Kinder investieren will.