



DGS-Wintersport-Konzept der Höchstleistungsförderung

Konzept für Langlauf 2006

Einleitung.

Am 01.04 2006 hat LSV (Leistungssportausschuß im DGS) die Langlaufsportförderung aus dem Programm zurückgezogen. Als Grund wurde die Überalterung der Langlaufsportler angegeben.

DGS Verbandsfachwart für Wintersport Jürgen Grundmann hat schon im Jahre 2003 mit dem DGS unter dem Sportdirektor Reinhardt Brand heftige Diskussionen geführt. Es wurde darauf hingewiesen, daß für die DGS-Langlaufgruppe und den DGS-Langlauftrainer kaum Steigerung bis zur kommenden Winter-Deaflympics erwarten ist.

Durch Umstrukturierung und Nachwuchsförderung unter dem DGS-Wintersport-Schaubild kann ein erfolgreicher Weg möglich sein.

Talentförderung

Verbandsfachwart hat erkannt, daß die **erste Stelle** bundesdeutscher Skilanglaufathleten bei den internationalen Veranstaltungen bei einer guten Nachwuchsarbeit beginnt, deshalb hat DGS-Verbandsfachwart Jürgen Grundmann eine gezielte Absicht, der Sparte möglichst viele Jugendliche an den Leistungssport heranzuführen.

Durch Untersuchung wurde nachgewiesen, wie die Gewinnung der Talente zum Höchstleistungssportler und die Weiterführung der Spitzensportler zu einem höheren Leistungsniveau führen können.

Es haben sich mehrere Feststellungen gezeigt.

- Viele GL-Sportvereine verfügen über keine Übungsleiter F für Ski-Langlauf
 - Nur Katja Resch besitzt Lizenz C Ski- Langlauf
 - Trainingseinrichtungen sind sehr schwach.
 - Die Nachwuchsförderung und Höchstleistungsförderung erfordern die geschickte Motivation.
 - Modernen Trainingsmethoden, DSV-Wettkampfteilnahme und Öffentlichkeitsarbeiten müssen konsequent durchgeführt werden.
 - Kompetente Führungskräfte und der Trainerstab müssen gezielt zusammenarbeiten.
 - Von der DGS-Wintersport-Sparte vorgelegte **Wettkampftermine** und **Ergebnisse** müssen nach der **DGS-Wintersport-Schaubild** direkt dem DGS übergeben werden.
-

Zielsetzungen:

Die talentierten Sportler werden von der Spartenspitze aus zum richtungsweisenden Hochleistungssport geführt. Sie werden besonders nach den Leistungskriterien koordiniert. Die Hilfsmittel der Sportgeräte und Zeitmessungen müssen angewendet werden.

Die Leistungskontrolle wird auch eingebunden, damit die Sportler eine Unterstützung erhalten, ob sie bei Anstrengung alle geforderten Leistungskriterien erfüllen können?

Der Aufbau der Leistungssportler, der zur Medallenerreichung führen soll, erfordert eine langjährige Vorbereitung. Viele Laufkilometer gelten nicht als Leistungskriterien, sie werden mit den internationalen Maßstäben gemessen.

Von der DGS-Wintersport-Sparte und den GL-Landessportverbänden wird eine kooperative Zusammenarbeit gefordert, das gilt vor allem für die Kosten des Trainingslagers. Der Förderungskreis sieht vor allem jungen Leistungsträgern vor, die besonders für die Winter-Deaflympics trainieren. Das wird ab dem heutigen Tag in 5 Jahren sein.

DGS-Lehrgang wird es nicht geben, eine neue Struktur wird ausgearbeitet. L-Kader und Nachwuchssportler werden bevorzugt. Die Nachwuchssportler werden so gefördert, daß sie sich nicht mit dem hinteren Platz der großen Sportnationen begnügen müssen. Technischer Leiter kann nur die DGS-Wintersportordnung § 3 Absatz i benutzen.

Da kein Verein die Skilanglauf-Höchstleistungsförderung hat, müssen DGS, DGS-Wintersport-Sparte und Landessportverbände für die Aufgaben übernehmen.

Die Skilangläufer müssen pro Jahr mindestens 1 x internationale Begegnungen durchführen, um sich mit der Stärke der ausländischen Mannschaften zu vergleichen und sie kennenzulernen. Es wird so gedacht, daß der Skilanglaufvergleichskampf mit den Spitzennationen Ukraine und Rußland stattfindet.

Fehler der Höchstleistungsförderung

Die weitsichtigen Erfolgsansichten, die **immer in 5 Jahren und noch einmal 5 Jahren Phasen nach den wissenschaftlichen Argumenten** liegen, müssen wir so einplanen.

Ein Fehler wäre es gekommen, wenn die Sportler keinen Aufbausystem erhalten, wenn DGS-Trainer und TL genügende Höchstleistungsanweisungen den neuen Eishockeyspieler nicht abgeben.

Wenn Verbandsfachwart keine Anfrage, Begutachtungen und Anweisungen einholen will, wird immer die Freigabe der Sportförderung vom LSA blockiert, und LSA kann erkennen, daß die Leistungskriterien nicht erfüllt sind. So haben die Sportler jahrelang umsonst fehlende Trainingsleistung gearbeitet.

Modell der Leistungsstruktur

Die weitsichtigen Erfolgsansichten, **die immer in 5 Jahren und noch einmal 5 Jahren Phasen nach den wissenschaftlichen Argumenten** liegen, müssen wir so einplanen.

Alter von 8 – 14 Jahren alle Sportler sehr schnell Technik perfekt erlernen.

DGS-Langlauftrainer Matthias Heiniecke bleibt in unserer DGS-Wintersport-Sparte.

Langlauftrainerin Katja Resch wird Landes-Langlauftrainerin.

DSV-Langlauftrainer wird gesucht.

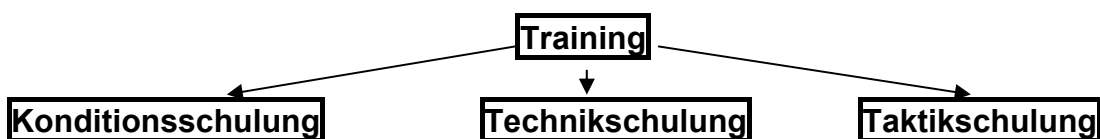
Der Ort der Lehrgänge soll sich nach den Anmeldungen der Teilnehmer richten, besonders nach der **geographischen** Wohnlage der Teilnehmer (Schüler und Jugendliche). Das soll beachtet werden.

Alle L-Kader-Läufer werden durch die Landessportverbände finanziert. Sollte der **Landessportverband nicht zur Finanzierung bereit** sein, sollen die Langlauftalente durch **Privat oder Verein gefördert** werden oder müssen **die Finanzierung selber** tragen.

Das Honorar des Trainers ist das gleiche wie das vom DGS festgelegte Bezahlung.

Die weiteren Organisatoren und die Finanzierungen werden vom DGS-Verbandsfachwart geklärt werden. Alle Optionen der Möglichkeiten stehen zur Verfügung, die auch eine Einladung der älteren Langläufer vorsehen, um die Talente für die Leistungsförderung durch Motivation und Erfahrung zu unterstützen.

Übersicht über das Gesamttraining



Planung des Langfristigen Leistungsaufbau

Beginn des systematischen Training	8 – 10 –jährigen Kinder
Trainingsjahren	10 – 12 Trainingsjahre
Hochleistung	20 – 31 Jahre alt

Leistungssportstruktur im DGS-Wintersport-Sparte im Langlauf

Vereine	Schwerpunktverein	Heimtrainer	Talentsuche
Landesfachwart	Landesstützpunkt	Landestrainer	L-Kader
Verbandsfachwart	Bundesstützpunkte	Verbandstrainer	A- und B-Kader

Unser Leistungsspektrum für Langläufer:

- Komplexe Ausdauerdiagnostik auf Laufband zur Bestimmung der Schwellenleistung, des Leistungsumsatzes sowie zur Festlegung des Ausdauertrainings und Ernährungsverhaltens
- VO2max-Test zur Bestimmung des Trainiertheitsgrades sowie der Talentsichtung
- Muskelfunktionsmessung zur Feststellung der Kraft- und Beweglichkeitsfähigkeiten der wichtigsten Skelettmuskeln
- Individuelle Trainingsplanung und -betreuung
- Persönliche Beratungstermine
- Ernährungsanalyse unter besonderer Berücksichtigung der Elektrolyt- und Kohlenhydratversorgung

Waldlauf (Ausdauertraining)

20 – 50 Minuten, Plaudertempo

Basketball

60 – 120 Minuten

Tennisspiele

2 Stunden und 3 x in der Woche

Vorbereitungsperiode

Mai – Juni

Vorbereitungsperiode I

Ballspiele, Dauerlauf, Radfahren, Fitneß
Schwimmen

Juli – Sept

Vorbereitungsperiode II

Radfahren, Rollskilauf, Kraftausdauer-, Armkraft-
und Beinkrafttraining.

Okt. – Nov.

Vorbereitungsperiode III

Krafttraining, Rollskilauf, Radfahren, Dauerlauf

Dez. – März

Wettkampfperiode

Teilnahme an 20 Wettkämpfe, Weiterentwicklung
der Skilanglauftechnik, Schnellkraft, Kraftausdauer,
Körpertaktik, Kraft-Ausdauer

April

Übergangsperiode

Ballspiele, Bergsteigen, Klettern, Radfahren

Trainingsmittel

Mountainbike
Cross-Lauf
Skiroller
Inlineskates
Zugseil

Trainingsmaterial:

2 Sprechfunkgeräte
elektr. Zeitmessung (drahtlos)
Digialkamera
Herzfrequenz-Messgerät
Wachstechnik
Skiverleih. Skirollerverleih
Vollständige Skibekleidungen

Landes-Trainer

Nachwuchstalente

Finanzierung:

BGS und eigene GL-Landessportverbände

Mannschaftstärke des DGS-Skilehrangs:

6 Damen und 6 Herren, er geht um die gleich-
mäßigen Trainingseinheiten. Bessere Konkur-
renzkämpfe, Motivationssteigerung, Testsportler
werden eingeladen.

Diesen Entwurf ist am Anfang der Bearbeitung des Langlauf-Leistungsförderungs-Konzeptes