



ATHLETICKONZEPT LAC TV UNTERSTRASS
NACHWUCHS- / WETTKAMPF- / LEISTUNGS- UND
SPITZENSSPORT

VERSION Januar 2023

Inhalt

- 01 Sportliche Ausrichtung
- 02 Athletenweg
- 03 Nachwuchssport
- 04 Wettkampfsport
- 05 Leistungssport
- 06 Spitzensport
- 07 Übertritte U18
- 08 Neueintritte

01 Sportliche Ausrichtung

Bereich Athletics

Was wollen wir

- Unser Trainingsangebot soll verschiedene Interessengruppen im Verein optimal abdecken können
- Trainingsgruppen mit geringem Leistungsgefälle und Gruppengrößen für ein qualitativ hochwertiges Training im Bereich Leistungs- und Spitzensport
- Ein Angebot für Athleten mit Freude an der Leichtathletik ausserhalb des Leistungssports
- Möglichst viele Athleten nach der aktiven Karriere als Trainer rekrutieren können
- Eine einheitliche Nachwuchsförderung
- Förderung des Leistungs- und Spitzensportes beginnt im Nachwuchs
- Ausgewogene Nutzung unserer Infrastruktur

02 Athletenweg

Entwicklung auf den einzelnen Altersstufen

		Wettkampfsport	Leistungs-/Spitzensport		
U10	1. Jahr	1x Training pro Woche			
	2. Jahr				
U12	1. Jahr	1x Training pro Woche			
	2. Jahr				
U14	1. Jahr	2x Training pro Woche	davon ein Ergänzungstraining Leistungssport		
	2. Jahr				
U16	1. Jahr	2x Training pro Woche	+ ein Ergänzungstraining Leistungssport		
	2. Jahr				
U18	1. Jahr	Regelmässige Trainingsteilnahme / Anzahl nicht entscheidend	Einführung Krafttraining	Anzahl Einheiten, welche die Disziplin erfordert, um national bzw. international konkurrenzfähig zu sein.	
	2. Jahr				
Ab U20					

03 Nachwuchs

U10 – U16



03 Nachwuchs

U10 – U16

Ziele

- Stufengerechte Ausbildung von Nachwuchs Leichtathleten – *siehe Nachwuchsförderkonzept des LAC TV Unterstrass*
- Freude an der Leichtathletik wecken
- Breite Ausbildung, eine Spezialisierung erfolgt frühestens ab U18
- Hinführung zum Wettkampfsport
- Athleten, welche den Weg in den Leistungssport machen möchten, werden ab Kategorie U14 gezielt gefördert (Ergänzungstrainings)

Voraussetzung

Regulärer Trainingsbetrieb:

- Regelmässige Teilnahme am Trainingsbetrieb und Besuch der Anzahl Mindesttrainings
- Teilnahme an Wettkämpfen

Ergänzungstrainings Leistungssport:

- Motivation und Bereitschaft in Zukunft der Leichtathletik einen hohen Stellenwert zuzuschreiben
- Leistungsvermögen, um ab U16 die Schweizermeisterschafts-Limiten zu erreichen – *wird vom Verantwortlichen Nachwuchs eingeschätzt*

04 Wettkampf- sport

Ab U18



04 Wettkampfsport

Ab U18

Ziele

- Das Trainingsangebot...
... ist nicht durch das Leistungsvermögen definiert.
... ist für Athleten gedacht, welche den Übertritt in den Leistungssport nicht schaffen oder nicht anstreben.
... ist für ehemalige Leistungssportler, welche aus Spass an der Leichtathletik noch Trainings besuchen möchten.
- Es ist ein Gefäß für potenzielle Trainer.
- Die Trainings können auch durch Spielertrainer betreut sein.
- Die Trainingsfenster können auch am späteren Abend stattfinden, um die Infrastruktur zu Spitzenzeiten zu entlasten.

Voraussetzung

- Gemeinschaft für ein strukturiertes Training – *die Anzahl an Trainings ist individuell, aber mind. zwei Trainings pro Woche und im Schnitt 75% Anwesenheit bei den geplanten Trainings. Dies wird durch den Verantwortlichen Wettkampfsport kontrolliert.*
- Teilnahme an Wettkämpfen – *mind. fünf Wettkämpfe pro Jahr, Teilnahme an Teamwettkämpfen ist obligatorisch*

Der Weg dahin

- Durchlaufen der Ausbildungsstufen im Verein
- Wechsel von einem anderen Verein
- Neueinstieg aus einer anderen Sportart
- Es ist kein Fitnessangebot für Hobbysportler!

05 Leistungs- sport

Ab U18



05 Leistungssport

Ab U18

Ziele

- Möglichst gutes Leistungsvermögen erreichen, falls nötig und je nach Disziplin mit täglichem Training
- Täglich verfügbare Infrastruktur und Trainer, mehrheitlich am Abend
- Teilnahmen und bestenfalls Medaillen an Schweizermeisterschaften

Voraussetzung

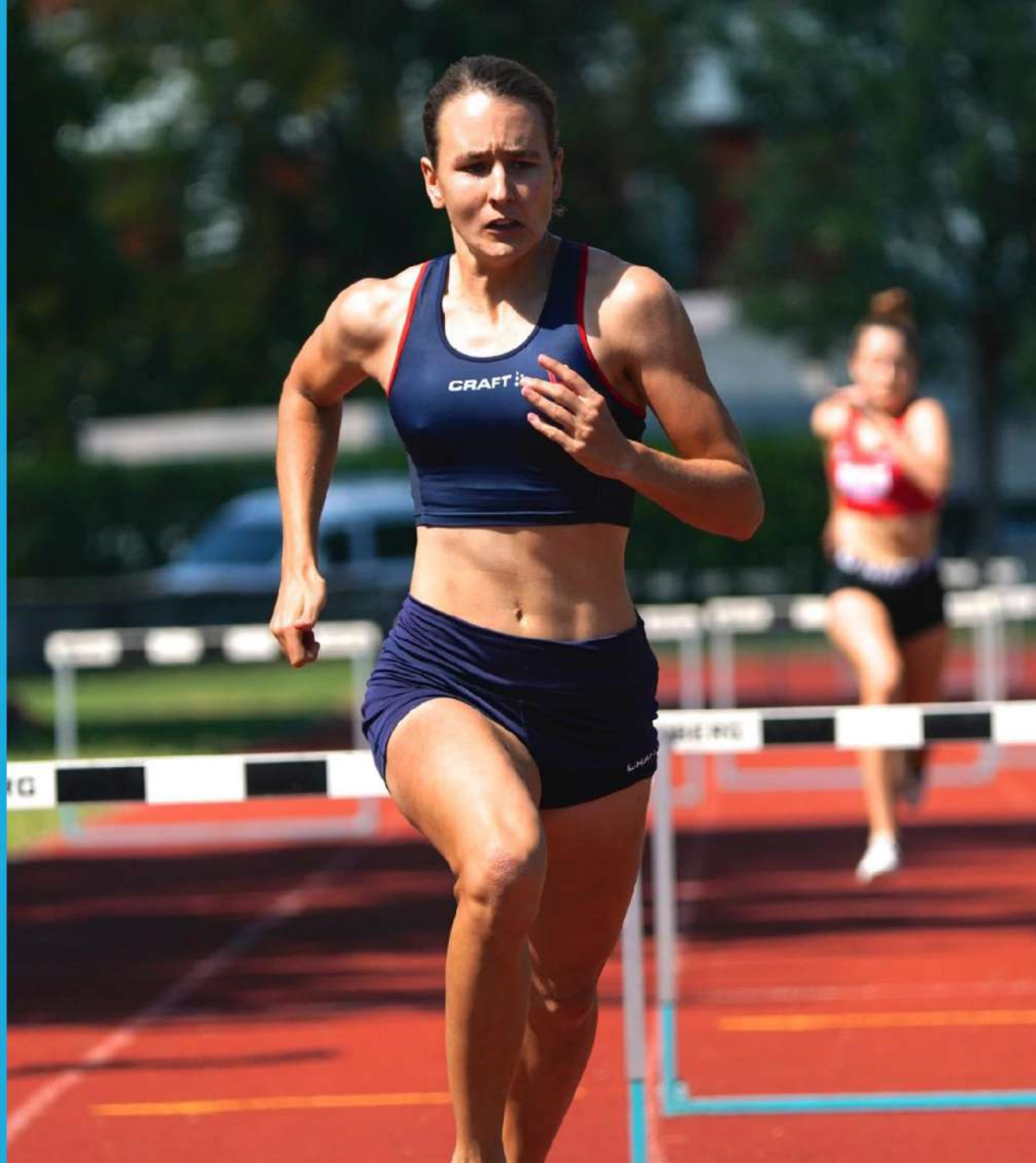
- Potential Schweizermeisterschafts-Limite der jeweiligen Altersstufe – *Einschätzung des Haupttrainers massgebend*
- Bereitschaft des Athleten, den Trainingsaufwand zu betreiben, der eine Disziplin fordert, um national konkurrenzfähig zu sein.

Der Weg dahin

- Spätestens ab U16 muss die Triage Wettkampfsport/Leistungssport gemacht werden → Besuch des Ergänzungstrainings Leistungssport:
 - ✓ Anzahl Trainings aufbauen
 - ✓ Belastungsfähigkeit aufbauen
 - ✓ Grundlagen noch vermehrter aufbauen
 - ✓ Immernoch möglichst vielseitig trainieren
- Wechsel von einem anderen Verein (falls Leistungsvermögen passt)
- Wechsel aus einer anderen Sportart (falls Leistungsvermögen und Entwicklungspotential passen)

06 Spitzensport

Ab U18



06 Spitzensport

Ab U18

Ziele

- Alles dem Sport unterordnen als (Teil)-profi
- Kein Feierabendsport – *Verfügbarkeit von Infrastruktur und Trainer nicht nur am Abend*
- Unterstützungskonzept für WM-, EM-, OS-Kandidatien (monetär, medizinisch, Trainingslager, usw.)
- Event. Militärdienst als Spitzensportler (Spitzensport-RS, WK, Zeitsoldat)
- Training in kleinen Zellen

Voraussetzung

- Potential für internationale Grossanlässe in der jeweiligen Alterskategorie – *Einschätzung der Haupttrainer massgebend*
- Bereitschaft, alles dem Sport unterzuordnen, als Profi oder als Teilprofi
- Medaillengewinner an Aktiv-Schweizermeisterschaften

Der Weg dahin

- Vereinsinterne Entwicklung aus dem Leistungssport
- Wechsel von einem anderen Verein mit entsprechendem Leistungsvermögen und Leistungsausweis

07 Übertritte U18

Ablauf

Leistungs- oder Wettkampfsport?

Primär entscheidet das Leistungsvermögen, aber auch die Eigenmotivation und Trainingsbereitschaft, in welches Trainingsgefäß der Athlet ab U18 gelangt. Die Entscheidung, ob der Übertritt in den Leistungssport möglich ist, trifft der Nachwuchsverantwortliche gemeinsam mit den Athleten und dem möglichen zukünftigen Haupttrainer. Athleten, welche trotz gutem Leistungsvermögen keine Laufbahn im Leistungssport anstreben, können selbstverständlich im Wettkampfsport teilnehmen.

Kommunikation

Der Nachwuchsverantwortliche sucht die Gespräche mit den Athleten, welche vor dem Übertritt stehen bereits während den Jahren in der U16. Die beiden Wege sollen schon ab den Kategorien U14 ein Thema sein, damit die Athleten in diesen Kategorien auf den Leistungssport vorbereitet werden können. Spätere Wechsel sind durch unerwartete Leistungssteigerungen oder steigendem Einsatzwille nicht ausgeschlossen und die Gefäße sollen durchlässig sein.

Die Trainer der Leistungssportgefäße sollen informiert sein über den potenziellen Nachwuchs, welcher in den zukünftigen Jahren für den Leistungssport in Frage kommen. Für diesen Austausch ist der Head Athletics verantwortlich.

Übergabe in den Leistungssport

Es findet ein Gespräch zwischen dem neuen Haupttrainer, dem Head Athletics und dem Athleten statt. Es wird geklärt, welche Trainingsfenster besucht werden, wie die Kommunikation zwischen Trainer/Athlet abläuft, welches die Erwartungen beider Seiten sind und wie die Wettkampfplanung und -anmeldung ablaufen wird. Die jungen Athlet*innen sollen sich in der neuen Trainingsstruktur gut aufgehoben fühlen und klar wissen, was ihre Verantwortungen und die Erwartungen sind. Es macht auch Sinn, die Eltern zu diesem Gespräch einzuladen.

Übergabe in den Wettkampfsport

Es findet ein Gespräch zwischen dem Athleten und dem Head Athletics statt. Es werden die Trainingsfenster definiert und die gegenseitigen Erwartungen besprochen. Der Head Athletics informiert den Verantwortlichen Wettkampfsport über die neuen Athleten.

08 Neueintritte

Ablauf

Nachwuchs U10-U16

Wer dem Verein in der Nachwuchskategorie U10-U16 beitreten will, muss sich für ein Probetraining melden. Für die Stufen U10-U16 sammelt der Nachwuchsverantwortliche die Anfragen und koordiniert diese mit den zuständigen Trainern.

Folgender Ablauf gilt für Neueintritte für den Nachwuchs U10-U16:

1. Die zuständigen Trainer informieren den Nachwuchsverantwortlichen in regelmässigen Abständen darüber, ob in ihrer Trainingsgruppe offene Plätze vorhanden sind.
2. Bei freien Plätzen lädt der Nachwuchsverantwortliche den Athleten zum Probetraining ein.
3. Die Probetraining erfolgen in einem zeitlichen Rahmen von 2 Wochen.
4. Der Athlet/die Eltern wird/werden vom Trainer über unsere Erwartungen an die Athleten aufgeklärt. Falls diese zugesichert werden, entscheidet der Nachwuchsverantwortliche nach den Probetrainings, ob eine Aufnahme in die Trainingsgruppe erfolgt und informiert en Athleten bzw. dessen Eltern entsprechend.
5. Erfolgt eine Aufnahme in die Trainingsgruppe, soll der Athlet innerhalb von 4 Wochen eine Mitgliedschaft und bei Saisonbeginn eine Lizenz für den LAC TVU lösen.
6. Sind keine freien Plätze vorhanden, bietet der Nachwuchsverantwortliche dem Athleten an, sich auf eine Warteliste setzten zu lassen.
7. Bei vorhanden Wartelisten wird ein gesammeltes Selektionstraining durchgeführt.

Ab Kategorie U18

Ab Kategorie U18 ist der Head Athletics für die Koordination der Anfragen zuständig und entscheidet ob sie in den Wettkampf- oder Leistungssportbereich weitergeleitet werden.

Folgender Ablauf gilt für Neueintritte ab der Kategorie U18:

Im Wettkampfsport:

1. Der Head Athletics leitet die Anfrage an den Wettkampfsportverantwortlichen weiter.
2. Dieser entscheidet, ob ein Probetraining sinnvoll ist und lädt den Athleten zu den jeweiligen Trainings ein.
3. Die Probetrainings erfolgen in einem zeitlichen Rahmen von 2 Wochen.
4. Der Athlet wird vom Wettkampfsportverantwortlichen über unsere Erwartungen an die Athleten aufgeklärt. Falls diese zugesichert werden, entscheidet er nach den Probetrainings, ob eine Aufnahme in die Trainingsgruppe erfolgt. Im Anschluss gibt der Wettkampfsportverantwortliche Rückmeldung an den Head Athletics.
5. Erfolgt eine Aufnahme in die Trainingsgruppe, soll der Athlet innerhalb von 4 Wochen eine Mitgliedschaft und bei Saisonbeginn eine Lizenz für den LAC TVU lösen.

Im Leistungssportbereich:

1. Der Head Athletics leitet die Anfrage an den möglichen potenziellen Haupttrainer weiter.
2. Dieser entscheidet, ob ein Probetraining sinnvoll ist und holt allenfalls noch die Meinung anderer involvierter Disziplinentrainer ein.
3. Rückmeldung an den Head Athletics, ob und welche Trainings besucht werden können. Der Head Athletics lädt den Athleten zu den Probetrainings ein.
4. Die Probetrainings erfolgen in einem zeitlichen Rahmen von 2 Wochen.
5. Der Athlet wird vom Trainer über unsere Erwartungen an die Athleten aufgeklärt. Falls diese zugesichert werden, entscheidet der Trainer nach den Probetrainings, ob eine Aufnahme in die Trainingsgruppe erfolgt. Dieser gibt Rückmeldung an den Head Athletics, welcher den Athleten informiert.
6. Erfolgt eine Aufnahme in die Trainingsgruppe, soll der Athlet innerhalb von 4 Wochen eine Mitgliedschaft und bei Saisonbeginn eine Lizenz für den LAC TVU lösen.