

Regionalkonzept Triathlon



Nordrhein-Westfälischer Triathlon-Verband e.V.

(NRWTV e.V.)

Stand : 05.10.2004

Gliederung

1. Gegenwärtiger Stand und Ziele

- 1.1. Allgemeines
- 1.2. Platzierungsentwicklung Deutsche Meisterschaften 2001 – 2004
- 1.3. Kaderentwicklung 2001 – 2004
- 1.4. Länderwertung DM 2002
- 1.5. Ist 2003
- 1.6. Soll 2004

2. Stützpunktsystem

3. Talentfindungskonzeption

3.1. Talentsichtung der LSP und Vereine

- 3.1.1. Aufbau funktionsfähiger Nachwuchsgruppen in den Vereinen
- 3.1.2. Verstärkte Kooperation zwischen Schulen und Vereinen
- 3.1.3. Stärkung der LSP und Verbesserung der materiellen Situation

4. Langfristiger Leistungsaufbau

4.1. Förderphasen

4.1.1. Erste Förderphase

- 4.1.1.1. Grundlagentraining 1
- 4.1.1.2. Grundlagentraining 2

4.1.2. Zweite Förderphase

- 4.1.2.1. Aufbautraining
- 4.1.2.2. Anschlußtraining 1
- 4.1.2.3. Anschlußtraining 2

4.1.3. Dritte Förderphase

4.2. Förderbereiche

4.3. Ausbildungs- und Leistungsnormative

4.4. Kaderkriterien (Normen und allgemeine Leistungsvoraussetzungen)

4.5. Trainereinsatz sowie Aus- und Weiterbildung

4.6. Trainerstruktur im Olympiazzyklus 2004/2008

4.7. Wettkampfsystem

5. Aufgaben der Stützpunkte

6. Schlusswort

1. Gegenwärtiger Stand und Ziele

1.1. Allgemeines

Triathlon als Leistungssport kann im Land Nordrhein-Westfalen auf eine 12-jährige Tradition zurückblicken. Im Jahr 1991 wurde erstmalig Nachwuchsleistungssport im Triathlon organisiert und vom LSB gefördert. Seit dem letzten Olympiazycus wird die Sportart als Olympische Disziplin gefördert. Die trainingswissenschaftliche Arbeit im Verband ist im letzten Olympiazycus stark fortgeschritten. Vorhandenen trainingswissenschaftlichen Untersuchungen und Daten sowie Erkenntnisse der Spezialsportarten wurden in die Trainingsplanung und –steuerung integriert, was sich in der Leistungsentwicklung des Verbandes zeigte.

Im NRWTV sind derzeit 175 Vereine mit insgesamt 5909 Mitgliedern organisiert. Der Verband ist damit der größte Triathlonverband im Bundesgebiet. Der Anteil der Kinder und Jugendlichen im D-Kader Alter liegt bei 12,5 %.

Mit der Umordnung der LSP in Lemgo, Witten, Gladbeck, Bonn und Krefeld in die Regionalstützpunkte wurden die organisatorischen Voraussetzungen für eine zielgerichtete Nachwuchsförderung verbessert. Die Betreuung der Nachwuchssportler erfolgte bislang über verschiedene Wege:

1. hauptamtlich (Landestrainer)
2. auf Honorarbasis (Regionalstützpunkttrainer)
3. über vereinsbezahlte Heimtrainer.

Zu Beginn des neuen Olympiazycus muss festgestellt werden, dass das vorab geänderte System schon besser funktionierte, jedoch weiterer Veränderung Bedarf. Die Zusammenarbeit zwischen den Heimtrainern der Kaderathleten und der Landestrainerin funktioniert gut.

Die Leistungsentwicklung der nordrhein-westfälischen Athleten bei den DM des vergangenen Jahres ist ein erster Beweis. Die Platzierung des Verbandes innerhalb der Länderwertung bei den DM ist mit Einführung des neuen Konzeptes aufsteigend.

Die besten Jungtriathleten des NRWTV bewegten sich bis 1998 im Mittelfeld der Bewerber bei den Deutschen Meisterschaften. Der Rückstand zur deutschen Spitze betrug im Durchschnitt 8 %. Im Jahr 2001 beträgt der Rückstand durchschnittlich 13%. Diese Tendenz galt es mit Hilfe aller willigen Kräfte umzukehren. Ein erster Schritt ist getan. Der Rückstand der besten Jungtriathleten aus NRW (Landeskader) beträgt im Saisonschnitt 3,7 % auf die deutsche Spitze.

Ziel der Nachwuchsarbeit im Verband ist die Erfüllung der Anforderungen an einen Bundes-Nachwuchsstützpunkt und damit die erneute Berufung zum Bundes-Nachwuchsstützpunkt im neuen OZ.

1.2. Platzierungsentwicklung Deutsche Meisterschaften 2001 - 2004

	2004	2003	2002	2001
	Einzel / Team	Einzel / Team	Einzel / Team	Einzel / Team
Platz 1-3				
Duathlon			5 / 5	1 / 1
Triathlon			4 / 4	2 / 1
Platz 4-6				
Duathlon			2 / 3	1 / 3
Triathlon			3 / 4	1 / 2
Platz 7-10				
Duathlon			4 / 3	2 / 1
Triathlon			6 / 5	0 / 3

1.3. Kader - Entwicklung

	2004		2003		2002		2001	
	männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.
<u>D 1</u>					3	6	9	5
<u>D 2</u>					7	6	7	4
<u>D 3</u>					10	5	11	2
<u>D 4</u>					6	1	6	1
<u>U 23</u>					7	-	1	3
<u>D/C</u>					2	3	2	1
<u>C</u>					-	1	1	2
<u>B</u>					2	1	2	1

Die Gesamtzahl der Kinder und Jugendlichen, die sich am organisierten Trainingsbetrieb beteiligen, nimmt weiter zu. Parallel dazu stieg die Anzahl der Anschluß- und Spitzenleistungen im Nachwuchsbereichs. Aus vereinzelt Achtungsergebnissen mit fehlender Masse an wirklichen Leistungsträgern wurde eine leistungsmäßig homogene Kadergruppe mit 34 Athleten aufgebaut. Ziel der Arbeit im laufenden Olympiazycclus muss weiterhin die kontinuierliche Eingliederung von Nachwuchstriathleten des Landes in die Bundeskader sein. Die Masse der Athleten sollte in der Lage sein, Anschlußleistungen (bis Platz 10) bei den DM zu belegen. Platz 1 in der Länderwertung ist innerhalb der nächsten 4 Jahre zu erreichen.

Dazu sind vom Verband und allen beteiligten PartnerInstitutionen (LSB, MASSKS, Land Nordrhein-Westfalen, Partnerschulen des Sports und dem Olympiastützpunkt in Dortmund) Voraussetzungen für eine parallele schulische und sportliche Ausbildung zu schaffen. Das Stützpunktsystem wurde gestrafft. Die drei Stützpunkte für den laufenden Olympiazycclus sind:

- | | |
|------------------|---|
| 1. Ost-Westfalen | mit dem Standort Lemgo / Marienfeld / Paderborn |
| 2. Westfalen | mit dem Standort Dortmund / Witten / Gladbeck |
| 3. Nordrhein | mit dem Standort Krefeld / Köln / Bonn |

Mit der Einschulung der talentiertesten Athleten an die Partnerschulen des Sport mit den angeschlossenen Teilinternaten (Lemgo und Witten) verbesserten sich die Trainingsbedingungen und die Voraussetzungen für die weitere leistungssportliche Entwicklung dieser Athleten. Das Modell der Schulzeitstreckung am Ruhr-Gymnasium in Witten ist in den anderen Partnerschulen ebenfalls anzubieten. Im Bereich des RSP Nordrhein ist die Beteiligung von Triathleten am System der Teilinternate zu sichern. Mögliche Standorte dafür sind Krefeld und Köln.

Als sportliche Rahmenbedingungen sind die tägliche Nutzung eines mindestens 25m Beckens, für Kadersportler ab dem D 3 Kader, die Nutzung von Krafträumen im Einzugsgebiet der Regionalstützpunkte sowie die tägliche Nutzbarkeit von Laufstadien zu nennen. Dabei ist darauf Wert zu legen, dass die Schwimmzeiten mindestens 2x wöchentlich um 17.00 Uhr möglich sind, um ein Schwimm- / Rad- Koppeltraining zu ermöglichen. In der Winterzeit ist die Frage des Rollentrainings zu klären.

Die Liga-Wettkämpfe als Höhepunkte innerhalb des Landes haben sich als Wettkampfserie für den Nachwuchs etabliert, die die stärksten Athleten des Landes zusammenführt. Die Zahl der hier registrierten Athleten, die 4 oder mehr Wettkämpfe innerhalb der Serie absolvierten stieg innerhalb des vergangenen Olympiazycclus kontinuierlich an.

Sichtungswettkämpfe runden den Wettkampfplan für den Nachwuchs ab.

Einsteigerwettkämpfe in Form von Swim & Run oder Aquathlon erhöhen die Anzahl der für den Wettkampfsport erreichten Kinder und Jugendlichen. Für den Schülerbereich wurde ein Wettkampfsystem aufgebaut, das 3 Wettkämpfe in den Regionalstützpunkten umfasst und als Höhepunkt einen Abschlusswettkampf der besten Athleten jedes RSP beinhaltet.

In den nachwuchsstärksten Vereinen werden über die Förderrichtlinie Verein/ Schule kontinuierlich Talente gesichtet. Talentsichtungs- und -fördergruppen sind bisher an die Vereine in Lemgo und Witten gebunden. In anderen Vereinen sind welche im Aufbau. Die Suche nach Sportlern im unmittelbaren Umfeld der Übungsleiter bzw. im Familienkreis bereits trainierender Sportler muss immer mehr einer umfassenden Sichtung weichen. Hierbei ist auf Grundvoraussetzungen für eine leistungssportliche Entwicklung im Ausdauersport zu achten. Beispielgebend kann das Sichtungssystem im Witten sein (Sichtung der Grundschüler aller 2.Klassen der Wittener Grundschulen).

Die Zusammenarbeit mit dem Olympiastützpunkt in Dortmund ist weiter auszubauen. Die Angebote für Kaderathleten sind konsequent zu nutzen. Die leistungsdiagnostische Betreuung bleibt in Dortmund angesiedelt und sollte bis auf die, über die Athletenbögen abgedeckten Untersuchungen, auch mit Raddiagnostik ausgebaut werden.

Das heißt: 5x jährlich Schwimmen und Lauf in Dortmund
4x jährlich Rad in Dortmund
1x jährlich Rad in Herdecke

1.4. Länderwertung DM Jugend / Junioren 2002

Länderwertung entsprechend der LAL Richtlinien. Erstellt anhand der Ergebnisse bei der DM Jugend/Junioren in Losheim am 10.08.02 (Ohne U 23)

Die Wertung ergibt sich durch die Verteilung von Punkten für die 10 Erstplatzierten.
(Platz 1 = 10 Punkte bis Platz 10 = 1 Punkt)

Die Zahl unter den Landesverbänden entspricht der Anzahl der gestarteten Teilnehmer des jeweiligen Landesverbandes.

1. Baden-Württemberg 36	69 Punkte	(2x10 / 1x9 / 2x8 / 2x7 / 1x5 / 1x4 / 1x1)
2. Mecklenburg/Vorpomm. 14	47 Punkte	(1x10 / 1x9 / 1x7 / 1x6 / 2x5 / 1x4 / 1x1)
3. Nordrhein-Westfalen 37	36 Punkte	(1x10 / 2x6 / 1x5 / 2x3 / 1x2 / 1x1)
4. Bayern 24	34 Punkte	(1x10 / 1x9 / 1x6 / 1x5 / 1x4)
5. Hessen 17	27 Punkte	(1x8 / 1x7 / 2x6)
6. Schleswig-Holstein 10	22 Punkte	(1x9 / 1x8 / 1x3 / 1x2)
6. Thüringen 12	22 Punkte	(1x8 / 1x7 / 1x5 / 1x2)
8. Sachsen 20	20 Punkte	(1x9 / 2x4 / 1x3)

1.5. Ist-Zustand 2003

Standortbeschreibung Ist TWJ 2002/03

Standort	<u>Kader</u>						<u>Trainer</u>	
	A/B	C	D/C	U 23	D3/4	D1/2	HA	NA
LLZ Dortmund BNSP Dortmund							40	
Westfalen	3	1	3	4	11	8		10
Ost-Westfalen	0	0	1	3	5	6	2x20	10
Nordrhein	0	0	1	0	5	8		10

Standort	<u>Status</u>						<u>Päd.Betreuung</u>
	LLZ	BSP	RSP	TS	TF	Schulen	TZI
Westfalen	x	x	x	x	x	x	1
Ost-Westfalen			x	x	x	x	1
Nordrhein			x	x	x	x	-

LLZ	Landesleistungszentrum	Dortmund
BNSP	Bundesnachwuchsstützpunkt	Dortmund
RSP	Regionalstützpunkt	
TS	Talentsichtung	
TF	Talentförderung	
Schulen	Partnerschulen des Sports	
TZI	Teilzeitinternat	Witten / Lemgo

Nachdem sich im letzten Olympiazzyklus das vorhandene System der LSP nicht bewährt hat, wurden jetzt andere Strukturen geschaffen. Die LSP werden zu 3 Regionalstützpunkten(RSP) zusammengefasst. Die Kaderstruktur ist neu gegliedert worden.

Entsprechend den Kaderstrukturen des Spitzenverbandes wurden folgende Kadergruppen eingeteilt:

- A Kader Platz 10 WM
Platz 1-3 EM
- B Kader Platz 10 – 16 WM
Platz 4 – 8 EM
- C/U 23Kader JDM Platz 4 männlich / Platz 3 weiblich
Platz 10 JEM männlich / Platz 8 JEM weiblich
Platz 10 DM männlich / Platz 6 DM weiblich
- C Kader Platz 10 JEM männlich / Platz 8 JEM weiblich
Platz 10 JWM
Platz 1 JDM Jun. / Jug. A jüngerer Jahrgang
- D/C Kader Sichtungsergebnisse Kienbaum
Platzierung JDM und Ländervergleich
- L/U23 Kader Landeskader der AK 20/21/22
Mindestens 95% der Siegerleistung bei der DM oder German Open
Erfüllung des Athletenvertrages
Ergebnisse der Kader-Abtestung
- D 4-Kader Landeskader der AK 17/18/19
Mindestens 95% der Siegerleistung (älterer Jahrgang)
Mindestens 93,5 % der Siegerleistung (jüngerer Jahrgang)
bei der JDM oder dem Ländervergleich
Erfüllung des Athletenvertrages
- D 3 Kader Landeskader der AK 14/15/16
Mindestens 95% der Siegerleistung (älterer Jahrgang)
Mindestens 93,5 % der Siegerleistung (jüngerer Jahrgang)
bei der JDM oder dem Ländervergleich
Ergebnisse der Kader- Abtestung
Erfüllung des Athletenvertrages
- D 2 Kader Landeskader der AK 12/13
Ergebnisse der Talentiade
Ergebnis der Schülermeisterschaft
Ergebnisse des Schüler-Cups
- D 1 Kader Landeskader der AK 10/11
Ergebnisse der Talentiade
Ergebnis der Schülermeisterschaft
Ergebnisse des Schüler-Cups

Trainingsmöglichkeiten an den RSP

Ostwestfalen

- Lemgo: Schwimmen: Sommer 5x wöchentlich 33 1/3 m Becken
Winter 2x wöchentlich 25 m Becken + 3xwöchentlich 16 1/3 Becken
- Laufen: Stadion Walkenfeld 3x wöchentlich
- Rad: flach bis bergig auf verkehrsarmen Strecken
Rollentraining auf Spinningrädern
- Kraft: 1x wöchentlich

Westfalen

- Witten: Schwimmen: Sommer 3x wöchentlich 25m und 3x50m Becken
Winter 5x wöchentlich 25m Becken
- Laufen: Waldwege flach bis bergig
Stadion Annen 5x wöchentlich
- Rad: flach bis bergig auf verkehrsarmen Strecken
Rollentraining mit eigenen Rennrädern auf Hinterradrollen
(gleichzeitig 10 Personen)
- Kraft: 2x wöchentlich
- Gladbeck: Schwimmen: Sommer und Winter 5x wöchentlich 50m Becken
- Laufen: Waldwege flach
Stadion 5x wöchentlich
- Rad: flach bis bergig auf verkehrsarmen Strecken
Rollentraining mit eigenen Rennrädern auf Hinterradrollen
- Kraft: 2x wöchentlich

Nordrhein

- Krefeld/
Köln Schwimmen: Sommer 2x wöchentlich 25m Becken und 1x Freiwasser
Winter 2x wöchentlich 25m Becken und 1x50m Becken
- Laufen: Waldwege flach
Stadion 3x wöchentlich
- Rad: flach auf verkehrsarmen Strecken
- Kraft: 2x wöchentlich

1.6. Soll-Zustand 2004

Kriterien für den Soll-Zustand 2004

- A-Kader WM / Olympische Spiele Platz 1-10
EM Platz 1-3
- B-Kader WM Platz 11–15
EM Platz 4–8
DM Platz 1
- B-Kader U23 JWM Platz 1-10 männlich / Platz 1-8 weiblich
JEM Platz 1-6 männlich / Platz 1-4 weiblich
Worldcup Platz 1-20 männlich / Platz 1-15 weiblich
DM U23 Platz 1-3 männlich / Platz 1-2 weiblich
DM Elite Platz 1-8 männlich / Platz 1-6 weiblich
- C-Kader JWM Platz 1-15 männlich / Platz 1-12 weiblich
JEM Platz 1-10 männlich/ Platz 1-8 weiblich
DJM Platz 1-3 männlich/ Platz 1-2 weiblich
- D/C-Kader Sichtungsergebnisse Kienbaum
Platzierung JDM und Ländervergleich
- L/U23-Kader Landeskader der AK 20/21/22
Mindestens 95% der Siegerleistung bei der DM oder German Open
Erfüllung des Athletenvertrages
Ergebnisse der Kader-Abtestung
- D 4-Kader Landeskader der AK 17/18/19
Mindestens 95% der Siegerleistung (älterer Jahrgang)
Mindestens 93,5 % der Siegerleistung (jüngerer Jahrgang)
bei der JDM oder dem Ländervergleich
Erfüllung des Athletenvertrages
- D 3 Kader Landeskader der AK 14/15/16
Mindestens 95% der Siegerleistung (älterer Jahrgang)
Mindestens 93,5 % der Siegerleistung (jüngerer Jahrgang)
bei der JDM oder dem Ländervergleich
Ergebnisse der Kader- Abtestung
Erfüllung des Athletenvertrages
- D 2 Kader Landeskader der AK 12/13
Ergebnisse der Talentiade
Ergebnis der Schülermeisterschaft
Ergebnisse des Schüler-Cups
- D 1 Kader Landeskader der AK 10/11
Ergebnisse der Talentiade
Ergebnis der Schülermeisterschaft
Ergebnisse des Schüler-Cups

Standortbeschreibung Soll TWJ 2004/08

Standort	<u>Kader</u>						<u>Trainer+Koord.</u>	
	A/B	C	D/C	U 23	D3/4	D1/2	HA	NA
BNSP LLZ Dortmund							40+20	
Westfalen	2	2	3	3	12	20	20(TZI)	10
Ost-Westfalen	0	0	1	2	5	12	20(TZI)	10
Nordrhein	0	2	1	2	8	15	20(TZI)	10

Koord. TZI Koordinator Teilzeitinternat

Standort	<u>Status</u>						<u>Päd.Betreuung</u>
	LLZ	BNSP	RSP	TS	TF	Schulen	TZI
Westfalen	x	x	x	x	x	x	1
Ost-Westfalen			x	x	x	x	1
Nordrhein			x	x	x	x	1

LLZ Landesleistungszentrum Dortmund
 BNSP Bundesnachwuchsstützpunkt Dortmund
 RSP Regionalstützpunkt
 TS Talentsichtung
 TF Talentförderung
 Schulen Partnerschulen des Sports
 TZI Teilzeitinternat Witten / Lemgo / Krefeld

Aufgrund der geringen Auslastung der Regionalstützpunkttrainer soll das Trainersystem im neuen OZ geändert werden. Angestrebt wird ein System mit einer vollen Trainerstelle unterstützt von einem/er Assistenztrainer/in mit einer halben Stelle. Der/die Landestrainer/in ist hauptsächlich für die Betreuung der Kader-Athleten ab Jugend A sowie für konzeptionelle Arbeiten zuständig. Der/die Assistenztrainer/in ist hauptsächlich verantwortlich für die Betreuung der Kader-Athleten im Jugend B Bereich sowie in Zusammenarbeit mit dem/der Landestrainer/in für den Bereich Talentsichtung und Talentförderung.

An die Partnerschulen mit Teilinternat soll jeweils eine Koordinatoren-Stelle vergeben werden.

Dopingbekämpfung

Der NRWTV erkennt die Ordnung zur Bekämpfung des Dopings des Landessportbundes NW in vollem Umfang an und setzt sie in seiner Leistungssportförderung um. Hieraus ergeben sich für den NRWTV folgende Handlungskonsequenzen:

- Bekanntmachung der Rahmenrichtlinien zur Bekämpfung des Dopings
- Umfangreiches Informationsmaterial für alle Kaderathleten

Übernahme der Richtlinien des Dopings in die Arbeitsverträge

Medizinische Betreuung und Leistungsdiagnostik

Die medizinische Betreuung erfolgt über einen Sport- und Allgemeinmediziner nach Wahl der Athleten.

Die Leistungsdiagnostiken erfolgen für die Landeskader über Untersuchungsbögen des LSB in Kooperation mit dem OSP in Dortmund und Medi-Sport in Witten /Herdecke.

Feldtests

Die RSP führen entsprechend der Trainingsphase und nach Bedarf Feldtests in den einzelnen Disziplinen durch.

Komplexe Leistungsdiagnostik

Die Labordiagnostik erfolgt an drei aufeinander folgenden Tagen.

Schwimmen	in Zusammenarbeit mit dem OSP Dortmund Stufentest 4x400mF
Rad	in Zusammenarbeit mit Medi-Sport Herdecke und dem OSP Dortmund Radergometertest und medizinische Grunduntersuchung
Lauf	in Zusammenarbeit mit dem OSP Dortmund 5x1500m 2'P für die AK Jugend und Junioren 5x2000m 2'P für die AK ab U 23

Physiotherapie

Entsprechend dem Angebot der zuständigen RSP für die Landeskader.
Bundeskader entsprechend dem Angebot der RSP sowie des OSP.

Zielsetzungen

Der NRWTV soll im nächsten Olympiazzyklus wieder unter den Top 2 der DM Nachwuchs sein.
Langfristig ist eine Festsetzung auf Platz 1 auf Bundesebene anzustreben.

DM – Ergebnisse

90% der Kader-Athleten des NRWTV, die bei der DM starten, sollten in der Lage sein, Leistungen zu erbringen, die nicht unter 95% der Siegerleistung der jeweiligen Altersklasse im älteren Jahrgang und 93,5% im jüngeren Jahrgang betragen dürfen. Dieses gilt für Jugend B bis Junioren. Die Athleten in der U23 sollen 95% der Siegerleistung erreichen.

Ergebnisse des Ländervergleiches

siehe DM Ergebnisse

Ergebnisse der Qualifikation für die EM

Qualifikation von 2 Nachwuchsathleten jährlich für die JEM

Ergebnisse der EM

Nachwuchs

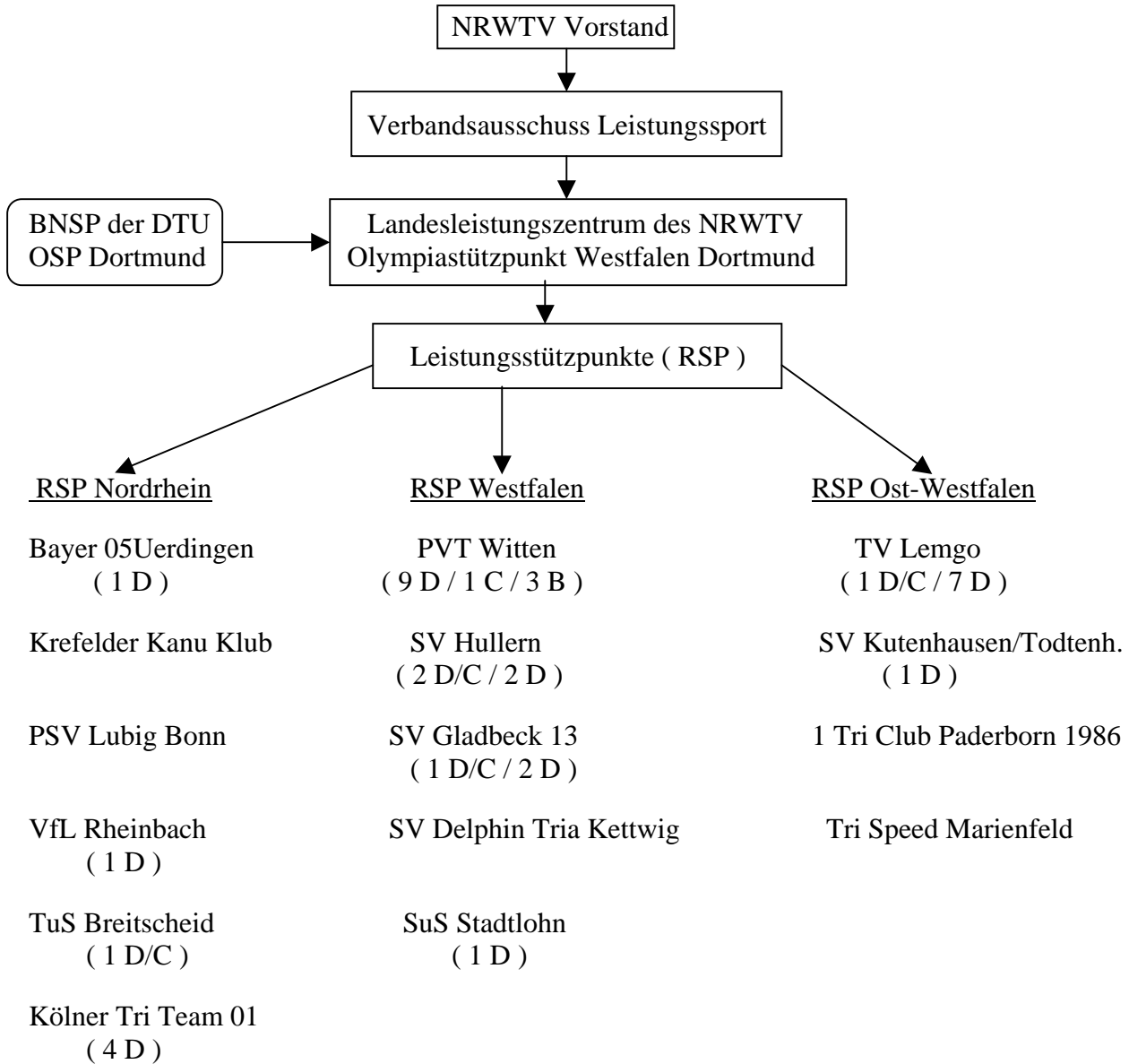
Platz 1-10 1x
Damit 1x Qualifikation zur JWM.

U 23

Platz 1-8 1x Platz 9 – 16 2x
Damit 1x Qualifikation zur WM

2. Stützpunktsystem

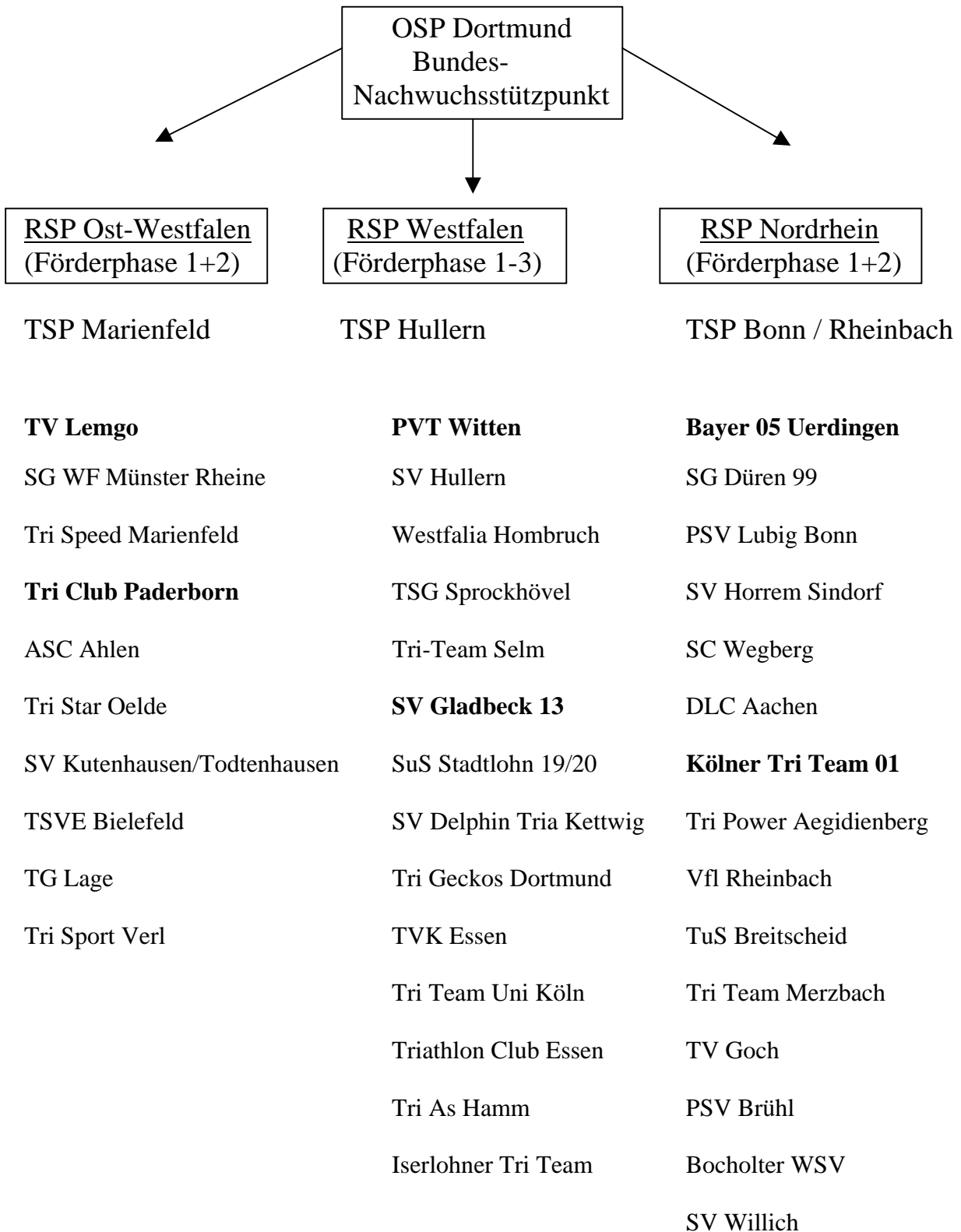
In der folgenden Übersicht wird die Zuordnung von Triathlonabteilungen bzw. -vereinen zu den 3 existierenden Regionalstützpunkten deutlich. Die Zahlen in den Klammern unter den Vereinen stellen die aktuelle Anzahl von D 3/4- und D/C- sowie C-Kadern im TWJ 02/03 dar.



Jedem Sportler steht es frei, den betreuenden RSP auf Antrag beim NRWTV - Vorstand zu wechseln. Der Vorstand prüft den Antrag und entscheidet über den Wechsel aus Landessicht. Die Leistungsstützpunkte sind durch Talentstützpunkte zu untersetzen.

Ziel der Nachwuchsarbeit des Nordrhein-Westfälischen Triathlon Verbandes ist die Erfüllung der Berufungskriterien für einen Bundesnachwuchsstützpunkt im Triathlon im kommenden Olympiazzyklus. Die dazu notwendige Mindestkaderzahl von 5 Bundeskadern ist durch die Weiterentwicklung der gegenwärtigen D/C-Kader zu C- sowie die Neuberufung von Talenten in den D/C-Kader der DTU zu erreichen. Als zentraler Standort ist Dortmund vorgesehen, da dort mit den Sportstätten in Gladbeck und Witten die günstigsten Bedingungen vorliegen und für den Standort Dortmund die Unterstützung des Dachverbandes vorliegt. Dortmund soll im neuen Strukturplan des Spitzenverbandes als einer von 4 Nachwuchsstützpunkten geführt werden.

Regionale Stützpunktstruktur des NRWTV
im Olympiazycclus 2004/2008



3. Talentfindungskonzeption

Unter Leitung des Leistungssportwartes steuert der Trainerrat bestehend aus dem/der hauptamtlichen Landestrainer/in, dem/der Assistenztrainer/in sowie den Heimtrainern von Kaderathleten die Talentfindung und Entwicklung. Dazu sind in den Nachwuchsgruppen der Vereine Talente zu sichten und entsprechend zu fördern. Sie sind an das Nachwuchswettkampfsystem des NRWTV heranzuführen und bei den jährlich stattfindenden Sichtungslerngängen dem Trainerrat vorzustellen.

Im langfristigen Leistungsaufbau sind zwei Wege zu bestreiten. Die Sichtung von Quereinsteigern vor allem im Altersbereich 14-16 Jahre aus dem Schwimmen ist Aufgabe der Trainer an den RSP. Schwimmerisch begabte Leichtathleten sind in den Altersbereichen 12 - 14 Jahre ebenfalls vom Landestrainer sowie von den Honorartrainern am RSP zu sichten. In den unteren Altersbereichen liegt die Hauptverantwortung im Bereich der Vereine durch den Aufbau funktionierender, zahlenmäßig starker Nachwuchsgruppen. Hier ist bei der Auswahl der Kinder auf körperbauliche Voraussetzungen (z.B. Broca) für eine leistungssportliche Entwicklung im Ausdauerbereich zu achten. Koordinativ schnell lernfähige Kinder sind zu fördern. Die Suche nach talentierten Kindern sollte im Vorschulalter beginnen. Die Bekanntschaft mit der Sportart ist in diesem Altersbereich über spielerische Elemente und eine Grundausbildung im Schwimmbereich zu vollziehen.

3.1. Möglichkeiten zur Talentsichtung der RSP und Vereine

- RSP**
- Sichtung von Quereinsteigern im Altersbereich 14 - 16 Jahre aus dem Schwimmbereich in Absprache mit dem ansässigen Schwimmverein
 - Sichtung von schwimmerisch talentierten Leichtathleten der Altersklassen 12-14 in Absprache mit dem ansässigen Leichtathletikverein
 - Nutzung der Schulwettbewerbe „Jugend trainiert für Olympia“ und der Schulsportfeste zur Talentsichtung
 - Nutzung von Minimarathonwettkämpfen zur Talentsichtung
 - Absicherung der Einschulung von D-Kadern an die Partnerschulen des Sports
 - problemlose Eingliederung talentierter Sportler an die RSP
- Vereine**
- Aufbau von Triathlonstationen in Schwimmhallen
 - Nutzung von Projekttagen an Schulen zur Popularisierung der Sportart
 - Probetraining für jedermann
 - Erhöhung der sportlichen Bandbreite innerhalb der Vereine
 - verstärkte Nutzung der Popularität des MTB-Sportes
 - Herabsetzung der Hemmschwelle für Anfänger durch Wettkämpfe in den Einzeldisziplinen
 - Zusammenarbeit mit der örtlichen Presse
 - Vorstellung aller Talente bei den Landesmeisterschaften

3.1.1. Aufbau funktionsfähiger Nachwuchsabteilungen in den Vereinen

- Einbindung der Eltern in den Verein bzw. den Trainingsbetrieb
- Planung gemeinsamer Aktivitäten der Sportler außerhalb des Trainingsbetriebes
- Gewinnung und Ausbildung engagierter Übungsleiter
- Trainingszeitenplanung auf Kinder und Jugendgruppen ausrichten
- Suche nach Sponsoren zur finanziellen Unterstützung der sportlichen Aktivitäten
- Auszeichnung der 2 Vereine mit dem zahlenmäßig größten Nachwuchszuwachs im Kalenderjahr durch den NRWTV
- Ausnutzung sämtlicher Antragsmöglichkeiten zur Förderung des NLS
- Antrag auf Mitgliedschaft der Vereine im LSV NRW, BDR, DLV zur Teilnahme der talentiertesten Sportler an Spezialwettkämpfen
- Erhöhung der Anzahl an selbständigen Kinderwettkämpfen
- Erhöhung des Wettkampfangebotes für Kinder
(Wettkämpfe in den Einzeldisziplinen)

3.1.2. Verstärkte Kooperation zwischen Schulen und Vereinen

- vermehrte Antragstellung beim LSB, dazu Hilfestellung von „antragserfahrenen“ Vereinen
- Einbeziehung von Kindertagesstätten in die Antragstellung auf Grund der Notwendigkeit des frühestmöglichen Erlernen des Schwimmens

3.1.3. Stärkung der RSP und Verbesserung der materiellen Situation

- Aufnahme in den RSP als feierlichen Akt gestalten
- Betreuung der Athleten an den RSP durch A- und B-Trainer
- Weiterbildung der am RSP tätigen C-Trainer durch den Verband
- Übernahme der Weiterbildungskosten für B- und A- Trainer durch den Verband bei Nachweis der erfolgreichen Tätigkeit für den Verband
- finanzielle Stärkung der RSP (Ausstattung mit Trainingsgeräten wie: Pulsmesser, Rollen, Skiroller)
- Verbesserung der Trainingsbedingungen vor Ort
(5x wöchentlich Schwimmtraining auf mindestens 25m, Kraftraumnutzung)

4. Langfristiger Leistungsaufbau

Im Sinne einer langfristigen Leistungsentwicklung von talentierten Kindern und Jugendlichen ist auf folgende Punkte besonders zu achten:

1. vielseitige Grundlagenausbildung
2. Technikausbildung in den einzelnen Disziplinen vor Umfang
3. Sprint- und Frequenzschulung vor Umfang
4. Ausbildung koordinativer Fähigkeiten frühestmöglich
5. Beachtung der Prinzipien von Be- und Entlastung
6. die Gesundheit der Sportler ist oberstes Gebot

Eckpfeiler des Leistungsaufbaus sind :

aktuelle Pläne der DTU

aktuelle Leistungssportkonzeption des LSB Nordrhein-Westfalen

aktuelle Ordnungen der DTU

Nachwuchsleistungssportkonzeption des NRWTV

Rahmentrainingspläne des NRWTV

4.1. Förderphasen

Der langfristige Leistungsaufbau umfasst 3 Förderphasen, wobei im NRWTV zum momentanen Zeitpunkt Sportler der 1., 2. und 3. Förderphase betreut werden. Quereinsteiger aus anderen Sportarten sind in der Trainingsplanung besonders zu beachten und mit anderen Trainingsinhalten entsprechend ihrer bisherigen Ausbildung zu fördern. Die körperliche Entwicklung der Sportler ist bei der Erstellung von individuellen Trainingsplänen zu beachten.

Die Grundausbildung von Kindern bis 10 Jahre liegt im Verantwortungsbereich der Vereine. Die Kinder sind zu regelmäßigem Training anzuhalten, welches 3 Einheiten zu je 60 Minuten pro Woche nicht übersteigen sollte. Ausbildungsschwerpunkte sind allgemeine Athletik, Technikausprägung, Frequenzschulung, Sprintfähigkeiten sowie die Förderung koordinativer Fähigkeiten. Schwimmausbildung hat Vorrang. Ziel ist die Einstufung in den D 1 Kader mit Beginn des Grundlagentrainings 1.

4.1.1. Erste Förderphase

4.1.1.1. Grundlagentraining 1

Die talentiertesten Sportler aus den Vereinen werden nach Auswahl durch Sichtungslerngängen und Wettkampfleistung in den RSP zusammengefasst. Der Altersbereich umfasst Sportler die Altersklasse Schüler B (10 - 11 Jahre). Für den jüngeren Jahrgang besteht erstmals die Möglichkeit zur Aufnahme in den D-Kader. Ausbildungsinhalte sind vor allem Technikausbildung sowie Entwicklung von Unterdistanzleistungen in den einzelnen Teildisziplinen durch Sprinttraining. Frequenzschulung steht neben der Technikausbildung im Vordergrund. Vorrang hat auf Grund der Wettkampfstruktur die Schwimmausbildung gegenüber den anderen Disziplinen. Die Ausbildung im Laufbereich ist vorwiegend über spielerische Elemente zu realisieren. Der allgemein athletischen Ausbildung sowie der Gymnastik/Dehnung sind hohe Anteile im Wochentrainingsumfang einzuräumen.

4.1.1.2. Grundlagentraining 2

Das Grundlagentraining 2 umfasst die Altersklasse Schüler A mit dem Altersbereich 12-13 Jahre. Dieses ist der Altersbereich der D 2 Kader. Haupttrainingsinhalte sind weiterhin Technik und Frequenz (Sprintschulung) , wobei verstärkt die Ausbildung im Laufbereich hinzukommt. Auf Grund der Windschattenfreigabe auch im Jugendbereich bei nationalen Wettkämpfen sind die Athleten frühestmöglich mit Radsportlern in Verbindung zu bringen, um technische und taktische Schulungen zu ermöglichen. Hierzu ist der Kontakt mit ortsansässigen Radsportvereinen zu suchen. Das Wettkampfsystem im Nachwuchsbereich muss vorwiegend Wettkämpfe mit Freigabe des Windschattenfahrens enthalten. Anträge für Wettkämpfe sind unter der Maßgabe der Durchführung von Radrennen zu stellen.

Der Anteil an allgemeinen Trainingsinhalten ist innerhalb der Grundlagentrainings zu Gunsten triathlonspezifischer Trainingsinhalte zu verringern. Krafttraining ist als allgemeines Krafttraining (ohne Zusatzgewichte) durchzuführen. Für Lockerung und Dehnung ist entsprechend Zeit einzuplanen. Der Trainingsumfang ist innerhalb der Grundlagentrainings von 6 Einheiten (a 90 min) auf bis zu 9 Einheiten pro Woche zu erhöhen. Dabei ist die Steigerung des Trainingsumfanges vor allem durch verstärkte Laufausbildung mit geringer Umfangserhöhung (Hauptaugenmerk Technik und Sprint) und die Erhöhung der Radkilometer zu erreichen. Bei der Erstellung individueller Trainingspläne ist neben den körperlichen Voraussetzungen auch das soziale Umfeld des Sportlers (z.B. Stundenplan, Trainingsort) zu beachten. Im D 2 Bereich ist die selbständige Protokollierung des Trainings durchzusetzen. Im NRWTV sind für alle Kadersportler einheitliche Protokolle zu verwenden. Zielsetzung ist die Berufung in den D/C-Kader am Ende des Grundlagentrainings.

4.1.2. Zweite Förderphase

4.1.2.1. Aufbautraining

Die zweite Förderphase umfasst Sportler des D 3 - D 4 Kader Kreises sowie jüngere Sportler des D/C-Kaders. Es sind dieses Sportler der Altersklassen Jugend B (14/15 Jahre) und Jugend A (16 / 17 Jahre).

Hauptinhalte dieser Ausbildungsphase sind die Ausbildung technischer, konditioneller und psychischer Voraussetzungen sowie Grundlagen für alle drei Teildisziplinen.

Die D/C Kader verbleiben nach DTU Vorgaben in der Betreuung der Landesverbände und werden somit ebenso, wie die D Kader vom/ von der Landestrainer/in oder dem/der Assistententrainer/in betreut.

Der Anteil an triathlonspezifischem Training ist weiter zu erhöhen. Der Trainingsumfang ist im D 3 Kader Bereich von 9 auf bis zu 12 Einheiten (a 90 Minuten) pro Woche auszudehnen. Dabei sind vor allem die sichtbaren Schwächen der Athleten durch vermehrte Trainingsbemühungen in diesem Bereich abzubauen, was aber nicht zum Abbau der Stärken in anderen Teilbereichen führen darf. Jeder Athlet erhält einen individuellen Trainingsplan. Die Umfangserhöhung muss durch vermehrtes Training im GA- Bereich erreicht werden. Hier sind auf Grund der besseren Verarbeitung durch das Binde- und Stützgewebe die notwendigen Steigerungen durch lange Einheiten auf dem Rad gegenüber denen im Laufbereich vorzuziehen. Die aktuellen Pläne der DTU mit den entsprechenden Kilometervorgaben sind unter Berücksichtigung des Vorjahresumfanges zu realisieren. Das Krafttraining ist weiterhin als allgemein athletische Ausbildung ohne Zusatzgewicht durchzuführen. Spezielles Krafttraining ist im Schwimmbereich durch Zugseiltraining und Schwimmen mit Paddles einzuführen. Trainingsdaten sind durch die Sportler zu protokollieren. Geschwindigkeits- bzw. Pulsvorgaben für die Trainingssteuerung sind anhand aktueller KLD-Daten zu ermitteln. Dazu ist die enge Zusammenarbeit mit dem Olympiastützpunkt in Dortmund sowie mit dem MediSport-Institut für Leistungsdiagnostik in Herdecke zu suchen. Zielsetzung ist die Berufung in den D/C-Kader

der DTU beim Übergang in den D 4 Kader sowie das Erreichen von nationalen Anschluß- und Spitzenleistungen im Jugendbereich.

4.1.2.2. Anschlußtraining 1

Anschlußtraining 1 umfasst Sportler des Kaderkreises D 4 sowie die von der DTU bestätigten älteren D/C- der Altersklasse Junioren (18/19 Jahre).

Es dient der Entwicklung einer hohen spezifischen Leistungsfähigkeit in allen Teildisziplinen. Die Ausbildung der Grundlagenausdauer erhält gegenüber den vorangegangenen Phasen einen höheren Stellenwert. Das Technik- und Sprinttraining ist jedoch keinesfalls zu vernachlässigen. Neben dem allgemeinem Krafttraining ist das Krafttraining mit und an Geräten einzuführen. Taktische Schulungen auf dem Rad durch verstärkte Teilnahme an Radrennen gewinnen an Bedeutung. Zielsetzung ist das Erreichen von nationaler Spitzenleistung sowie von Anschlussleistungen in der europäischen Juniorenspitze und die Berufung in den C-Kader spätestens beim Übergang vom D 4 in den U 23-Kader Bereich.

4.1.2.3. Anschlußtraining 2

Im Anschlußtraining 2 werden Athleten des U 23- Kaders zusammengefasst.

Gekennzeichnet ist die Phase durch eine nochmalige Umfangssteigerung, die strikte Einhaltung der Trainingskennziffernvorgabe durch die DTU. Ziel ist das Erreichen bzw. die Festigung nationaler und europäischer Spitzenleistungen im Juniorenbereich und von Anschlußleistungen an die internationale Juniorenspitze sowie an die nationale Elite. Die Möglichkeiten der Olympiastützpunkte mit Laufbahnberatung, sportmedizinischer Betreuung einschließlich Physiotherapie und Leistungsdiagnostik sind auszuschöpfen.

4.1.3. Dritte Förderphase

In dieser Phase werden Sportler des C-, B- und A-Kaders betreut. Die Betreuung dieser Athleten erfolgt in Absprache mit dem Spitzenverband über den Heimtrainer des Athleten oder den Bundestrainer.

4.2. Förderbereiche

Die dem NRWTV zur Verfügung stehenden Fördermittel berücksichtigen neben einem festen Sockelbetrag den aktuellen Kader-Anteil der Stützpunkte und können für folgende Bereiche ausgegeben werden:

1. Talentfindung / Talentförderung

2. Trainereinsatz für die Betreuung der Kader

3. Trainingslehrgänge

- 3.1. Skilager / Weihnachtsferien
- 3.2. Radlehrgang (Grundlage ab Jugend A) / Frühjahr Inland
- 3.3. Radlehrgang (ab Jugend B) / Frühjahr Ausland
- 3.4. D/C-Kader Lehrgang der DTU / Mai
- 3.5. Unmittelbare DM Vorbereitung (ab Jugend B)
- 3.6. Lehrgang Schwimmen und allgemeine Athletik / 2. Woche Oktoberferien
- 3.7. D- Kader Überprüfung November

3.8. D/C-Kader Sichtungslerngang der DTU / Dezember

3.9. Talentiaden (Frühjahr und Herbst)

4. sportmedizinische Betreuung (Grunduntersuchung + Leistungsdiagnostik)

5. Trainingsgeräte entsprechend aktueller Notwendigkeit

6. Arbeitsfähigkeit der RSP

4.3. Ausbildungs- und Leistungsnormative

In Anlehnung an die aktuellen Pläne der DTU werden für die Kader Ausbildungsnormative vorgegeben, die in Absprache mit dem Heimtrainer umzusetzen sind. Hierbei ist auf die Ausbildungsschwerpunkte in den einzelnen Förderphasen besonderer Wert zu legen. Quereinsteiger aus anderen Sportarten sind an die Belastungsdimensionen sinnvoll heranzuführen, indem das Training in der bisherigen Spezialsportart unter den Forderungen der DTU bleibt und dadurch gewonnene Trainingszeit in den anderen Disziplinen mehr aufgewendet werden kann um dort vorhandene Schwächen abzubauen.

Belastungsdimensionen im langfristigen Leistungsaufbau nach DTU Vorgaben jeweils für ein Jahr werden nachfolgend tabellarisch zusammengefasst.

Alter	Etappe	TZ (h)	TE/ Woche	S (km)	R (km)	L (km)	aaA (h)	AK	Kader
9	GLT 1	250	5	200	-	100	80	Schüler C	
10	GLT 1	300	5	300	-	150	80	Schüler B	D 1
11	GLT 2	350	6	350	1000	200	80	Schüler B	D 1
12	GLT 2	400	6	400	1500	400	80	Schüler A	D 2
13	GLT 2	450	8	450	2000	600	100	Schüler A	D 2
14	GLT 2	500	8	500	2500	800	100	Jugend B	D 3
15	ABT	600	10	600	3000	1000	120	Jugend B	D 3
16	ABT	650	12	650	4000	1250	120	Jugend A	D 3 / D/C
17	AST 1	800	14	750	5000	1750	140	Jugend A	D 4 / D/C / C
18	AST 1	900	14	800	6000	2250	160	Junioren	D 4 / D/C / C
19	AST 2	950	16	850	7000	2500	180	Junioren	D 4 / D/C / C
20	AST 2	1000	16	900	8000	2750	200	U 23 / Elite	U 23 / C / B
21	HLT 1	1100	18	950	9000	3000	200	U 23 / Elite	U 23 / C / B
22	HLT 1	1150	18	1000	9000	3500	200	U 23 / Elite	U 23 / C / B
23	HLT 1	1200	20	1000	10000	3750	200	Elite	B
24	HLT 2	1300	20	1100	11000	4000	200	Elite	A
25	HLT 2	1400	22	1200	13000	4500	200	Elite	A

Um eine Einschätzung der Wettkampfleistung zu vereinfachen werden folgende Wettkampfendzeiten für die einzelnen Altersklassen vorgegeben. Im Schülerbereich orientieren sich dabei die Leistungen an Erfahrungswerten der letzten Jahre in den führenden Bundesländern, im Jugend A und Jugend B Bereich auf die nationale Spitze und europäische Anschlussleistungen und im Junioren und U 23 Bereich auf internationale Erfolge. Zu beachten ist bei der Arbeit mit diesen Werten immer die Möglichkeit, dass die vorgegebenen Streckenlängen nicht mit den wahren Wettkampfdistanzen übereinstimmen.

Altersklasse	Strecken	Disziplinzeit		Endzeit	
		Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
10 / 11 Schüler B	200 m S 5 km R 1 km L	3:30 min 12:00 min 5:00 min	3:30 min 11:00 min 4:30 min	20:30 min	19:00 min
12 / 13 Schüler A	400 m S 10 km R 2,5 km L	6:30 min 22:00 min 12:00 min	5:45 min 20:00 min 10:30 min	40:30 min	36:15 min
14 / 15 Jugend B	400 m S 10 km R 2,5 km L	5:55 min 18:15 min 10:00 min	5:25 min 16:30 min 9:00 min	34:10 min	30:55 min
16 / 17 Jugend A	750 m S 20 km R 5 km L	10:00 min 32:30 min 19:30 min	9:25 min 30:00 min 17:50 min	01:03:00 min	56:15 min
18 / 19 Junioren	750 m S 20 km R 5 km L	9:35 min 32:00 min 18:15 min	8:55 min 28:00 min 16:30 min	59:50 min	53:25 min
20-23 U 23	1500mS 40 km R 10 km L	18:30 min 60:00 min 38:00 min	17:45 min 54:00 min 34:30 min	01:56:30 min	01:45:15 min

Die Zeiten sind als Wettkampfteilzeiten zu betrachten. Die Radzeit ist ab der Altersklasse 14 als Zeit im Radpulk auf flacher Strecke zu sehen. Die Zeiten der jüngeren Altersklassen unter Vorgabe des Windschattenfahrverbotes. Dazu kommt jeweils 1min Wechselzeit.

Für das Erreichen der vorab dargestellten Wettkampfzeiten sind folgende Zeiten im Einzeltest zu erreichen:

Altersklasse	Strecken	Disziplinzeit	
		Mädchen	Jungen
9 / 10 Jahre Schüler B	200 m S 5 km R 1 km L	3:10 min 11:20 min 4:30 min	3:10 min 10:10 min 4:00 min
11 / 12 Jahre Schüler A	400 m S 10 km R 2 km L	6:15 min 20:00 min 9:15 min	6:10 min 18:00 min 9:00 min
13 / 14 Jahre Jugend B	400 m S 10 km R 2 km L	5:35 min 17:45 min 8:15 min	05:20 min 16:00 min 7:10 min
16 / 17 Jahre Jugend A	750 m S 20 km R 5 km L	09:30 min 31:00 min 18:45 min	08:55 min 29:00 min 17:00 min
18 / 19 Jahre Junioren	750 m S 20 km R 5 km L	09:10 min 30:15 min 17:45 min	08:30 min 27:00 min 15:50 min
20-23 Jahre U 23	1500m S 40 km R 10 km L	18:15 min 64:00 min 36:30 min	17:30 min 58:00 min 33:00 min

4.4 Kaderkriterien (Normen und Leistungsvoraussetzungen)

Nominierungskriterien

Der Kaderkreis des NRWTV umfasst derzeit 20 D1 / D2 Kader, 28 D3/ D4 / U 23 Kader und 5 D/C Kader sowie 1C-Kader.

Der D-Kader wird auf gemeinsamen Vorschlag des/der Landestrainers/in durch den VAL des NRWTV berufen. D/C- und C- Kader werden durch die DTU berufen. Für die Eingliederung in den D-Kader sind folgende Leistungsvoraussetzungen zu erfüllen:

1. Teilnahme an den Landesmeisterschaften; Nachwuchs-Cup-Wettkämpfen und gegebenenfalls bei den Deutschen Meisterschaften der Jugend B, Jugend A, Junioren und U 23 sowie Platzierung mit entsprechendem prozentualen Rückstand von nicht mehr als 5% zum Sieger im älteren Jahrgang und 6,5% im jüngeren Jahrgang der Jugend B, Jugend A und Junioren.
2. Teilnahme am Sichtungslehrgang
3. Erfüllungsstand der Kadernormen
4. allgemeine Testwerte (Athletik, Dehnfähigkeit, Broca)
5. sportärztliche Untersuchung
6. Quereinsteiger ab der AK Jugend B können bei Wettkampfnachweis und Erfüllung aller Normen berücksichtigt werden

Testablauf und Inhalt

Der Ablauf des Sichtungslehrganges ist im folgenden dargestellt.
Er findet jährlich Mitte November sowie Mitte April statt.

Samstag : Vormittag : Schwimmüberprüfung : 50 m / 400 m mit Technikanalyse
Nachmittag : Athletiktest, Prüfung der Dehnfähigkeit, Aufnahme allgemeiner Daten

Sonntag : Vormittag : Laufüberprüfung : 60 bzw. 100m / 1000m
Überprüfung Lauf ABC
Nachmittag : Abreise der Athleten und Betreuer

Athletiktest

Test	Funktion	Ausführung
Liegestütz	Kraftausdauer Schultern und Arme	50 Wdh
Klimmziehen	Kraftausdauer Schultern und Arme	max. Anzahl
Seilspringen	Schnelligkeitsausdauer Beine	1 Minute männlich 100 Wdh. weiblich 130 Wdh.
Anristen	Kraftausdauer Hüfte und Rücken Bauch	max. Anzahl
Stabilisationsübungen	Kraftausdauer Rumpf	je Lage 1'30

D-Kader Altersklassen und Normen

D 1	AK 10/11	Schüler B
D 2	AK 12/13	Schüler A
D 3	AK 14 - 16	Jugend B / Jugend A
D 4	AK 17 - 19	Jugend A / Junioren

weiblich

	50mF	400mF	5km R	60/100m L	1km
AK 10	44,0 s	ohne	ohne	11,8 s	4:45 min
AK 11	40,0 s	ohne	11:20 min	11,2 s	4:30 min
AK 12	37,5 s	6:50 min	10:30 min	10,5 s	4:05 min
AK 13	36,5s	6:35 min	10:00 min	10,2 s	3:55 min
AK 14	35,0 s	6:20 min	09:45 min	16,5 s	3:45 min
AK 15	34,0s	6:00 min	09:30 min	16,0 s	3:35 min
AK 16	33,5 s	5:45 min	09:15 min	15,5 s	3:25 min
AK 17	33,0 s	5:30 min	09:00 min	15,0 s	3:20 min
AK 18	32,0 s	5:20 min	08:45 min	14,5 s	3:15 min
AK 19	31,5 s	5:10 min	08:20 min	14,2 s	3:10 min

männlich

	50mF	400mF	5km R	60/100m L	1km
AK 10	44,5 s	ohne	ohne	11,5	4:10 min
AK 11	40,5 s	ohne	10:30 min	10,5 s	4:00 min
AK 12	38,0 s	7:15 min	10:00 min	10,0 s	3:50 min
AK 13	37,0 s	6:40 min	09:30 min	9,0 s	3:30 min
AK 14	35,0 s	6:15 min	09:00 min	14,6 s	3:15 min
AK 15	33,0 s	5:45 min	08:30 min	14,0 s	3:05 min
AK 16	31,5 s	5:20 min	08:00 min	13,5 s	3:00 min
AK 17	30,0 s	5:00 min	07:50 min	13,2 s	2:55 min
AK 18	29,0 s	4:55 min	07:30 min	13,0 s	2:50 min
AK 19	28,2 s	4:48 min	07:00 min	12,8 s	2:45 min

Dehnfähigkeitstest:

- Überprüft werden:
- Schultermuskulatur
 - Brustmuskulatur
 - Oberschenkelmuskulatur (Beuger, Strecker, Adduktoren)
 - Hüftmuskulatur
 - Wadenmuskulatur

in Hinblick auf ihre Dehnfähigkeit und eventuell vorhandene Verkürzungen und Dysbalancen.

Übungen des Lauf ABC:

Folgende Übungen des Lauf ABC werden in Hinblick auf den Grad der Beherrschung überprüft:

1. Fußgelenkarbeit (Skipping)
2. Wechselsprünge
3. Hopslerlauf
4. Kniehebelauf
5. Anfersen
6. Storchenlauf
7. Sprunglauf

Diese Übungen werden im Rahmen der gemeinsamen Erwärmung vor den Lauftests überprüft.

4.5. Trainereinsatz sowie Aus- und Weiterbildung

Der/die Landestrainer/in in Kooperation mit dem/der Assistenztrainer/in arbeiten eng mit den den Heimtrainern der Kader-Athleten zusammen. Sie sind für einen hohen Anteil an direkter Trainingsbetreuung, die Durchführung von Leistungsanalysen, Talentsichtung, Sammlung und Auswertung der Trainingsdokumentationen sowie für die Formierung von Auswahlmannschaften zuständig. In Zusammenarbeit mit den Leitern der RSP erfolgt die Abrechnung der finanziellen Mittel. Die Zusammenarbeit mit Trainern in den Spezialdisziplinen ist zu suchen. Der/die hauptamtliche Landestrainer/in ist neben der direkten Trainingsarbeit für die Vorbereitung und Durchführung von Kader-Lehrgängen und Trainingswochenenden zuständig. Dabei ist durch ihn/sie die Zusammenarbeit mit den Heimtrainern zu suchen und ihnen in Eigenverantwortung Aufgaben bei der Durchführung zu übertragen.

Da der Bedarf einen eigenen Ausbildungslehrgang sinnvoll erscheinen lässt, führt der NRWTV jährlich einen Ausbildungslehrgang zum Trainer C durch. Die Kosten übernimmt der Teilnehmer. Für die Ausbildung zum B- und A-Trainer Triathlon ist die Zusammenarbeit mit der DTU zu suchen. Vorschläge für einen Ausbildungsgang richten die Vereine mit Stundennachweis für 4 Jahre nach Abschluss des letzten Ausbildungsganges (entsprechend den Regelungen der DTU) an den Vorstand des NRWTV. Dieser berät über eine Meldung zum gewünschten Ausbildungsgang. Die Finanzierung erfolgt wie vorher beschrieben.

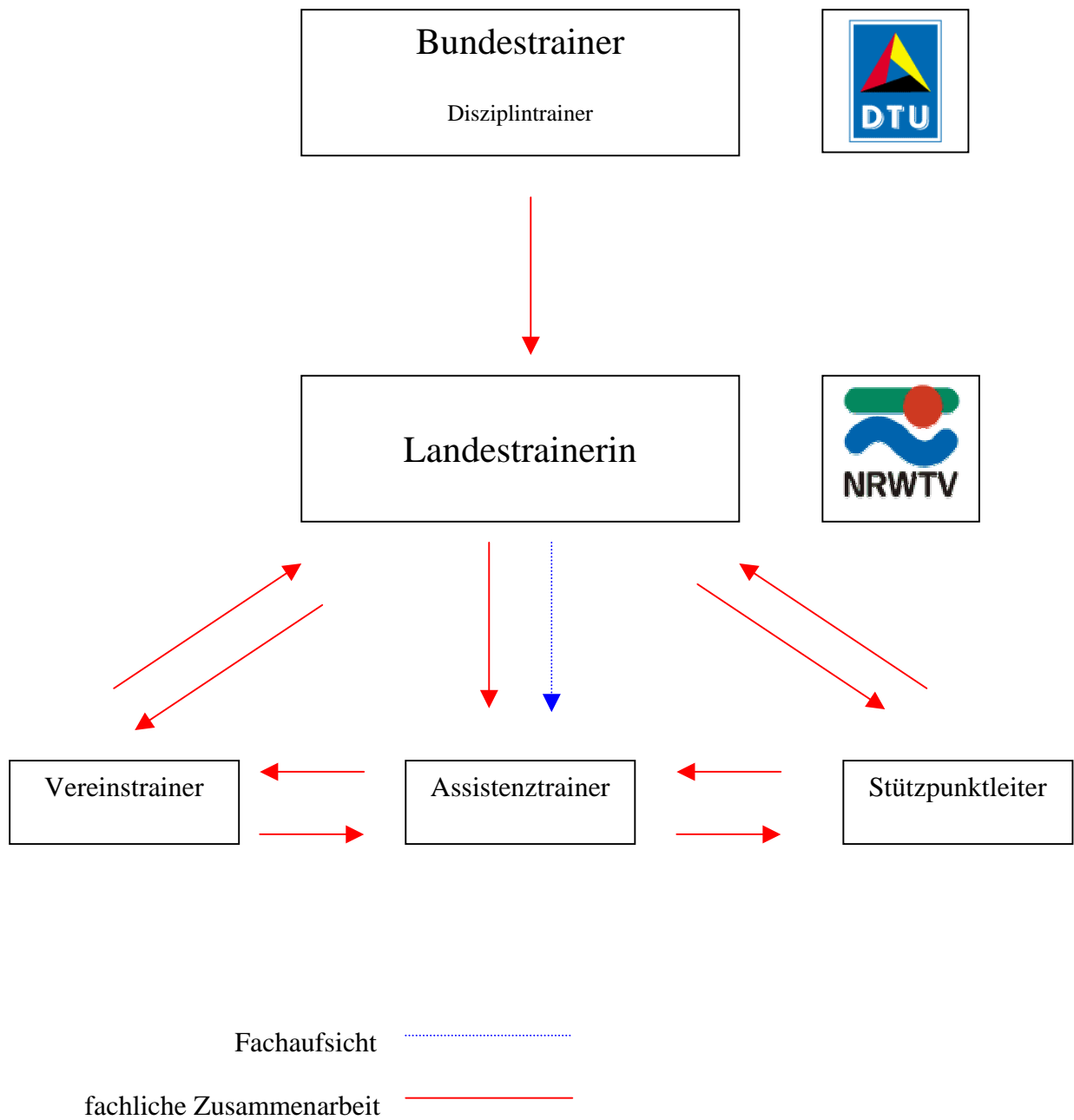
Der Trainerrat bestehend aus dem/der Landestrainer/in, dem/der Assistenztrainer/in, dem Leistungssportwart sowie den Heimtrainern der Kaderathleten tritt mindestens 5x jährlich zu folgenden Schwerpunkten zusammen:

1. Analyse des zurückliegenden TWJ
2. Kader Überprüfungslehrgänge sowie Talentiaden
3. Vorbereitung der Wettkampfsaison
4. Aktuelle Trainingshinweise und -probleme

Dazu sind alle Heimtrainer von D-Kadern einzuladen. Für Trainer C können diese Zusammenkünfte - entsprechend der jeweiligen Inhalte - anteilig für eine Verlängerung der Trainerlizenzen anerkannt werden. Trainer A und B nehmen an den von der DTU angebotenen Weiterbildungen teil.

Die Heimtrainer der Kaderathleten sollen im rotierenden System unter trainingsmethodischer Anleitung durch den/die Landestrainer/in für die Stützpunktarbeit an den Wochenenden gewonnen werden. Dafür sind entsprechende Gelder bereit zu stellen. Es ist landesweit 14-tägig Stützpunkttraining an den Wochenenden aufzubauen, wobei die Stützpunkte unterschiedliche Wochenenden innerhalb des Monats nutzen sollen, um somit den Athleten die Möglichkeit zu bieten, jedes Wochenende betreut trainieren zu können. Die Familien der am jeweiligen Stützpunkt wohnenden Athleten sind für die Unterkunft der stützpunktfremden Athleten im Austausch zu gewinnen. Die Trainingsinhalte sind vorab zwischen dem/der Landestrainer/in sowie dem jeweils für das Stützpunkttraining zuständigen Heimtrainer abzusprechen. Stützpunkttraining ist kein Vereinstraining. Die anwesenden Athleten quittieren für die Abrechnung ihre Teilnahme auf den entsprechenden LSB-Bögen.

4.6 Trainerstrukturen ab 2004



4.7. Wettkampfsystem

Durch die DTU sind für die einzelnen Altersklassen Vorgaben für maximale Wettkampfstreckenlängen erfolgt. Um im Radbereich einer zu frühen Entwicklung über die Kraft vorzubeugen, wurden, wie im Radsport, Übersetzungsbegrenzungen für die Altersbereiche vorgegeben. Diese sind auch im Training beizubehalten.

Übersicht über maximale Wettkampfstrecken und Übersetzungsbegrenzungen

Altersklasse	Alter	Triathlon	Duathlon	maximale Übersetzung
Schüler C	jünger 9	0,1 - 2,5 - 0,4	0,4 - 2,5 - 0,4	5,58 m
Schüler B	10/11 Jahre	0,2 - 5 - 1	1 - 5 - 0,4	5,66 m
Schüler A	12/13 Jahre	0,4 - 10 - 2	2 - 10 - 1	5,66 m
Jugend B	14/15 Jahre	0,4 - 10 - 2	2 - 10 - 1	6,10 m
Jugend A	16/17 Jahre	0,75 - 20 - 5	5 - 20 - 5	7,01 m
Junioren	18/19 Jahre	0,75 - 20 - 5	5 - 20 - 5	7,93 m

Auf der Grundlage der geschilderten Voraussetzungen wurde im NRWTV ein Wettkampfsystem für den Nachwuchs entwickelt, welches mit den Höhepunkten Landesmeisterschaften Triathlon und Duathlon die besten Athleten jeder Altersklasse 5 x jährlich zusammenführt. Die vier besten Resultate kommen in die Wertung. Gewertet wird nach einem Punktsystem.

5. Aufgaben der Stützpunkte

5.1. Aufgaben der Regionalstützpunkte

An den RSP werden vereinsübergreifend Talentefindung und Betreuung der Kader im zusätzlichen Training gewährleistet. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung in den einzelnen Förderphasen ist den Punkten 4.1. und 4.3. zu entnehmen. Die RSP geben organisatorische und materielle Unterstützung in den Bereichen Trainingssicherung, Trainingsgeräte. Sie sind die wichtigsten Zentren für eine systematische Entwicklung im NLS. Für die Stützpunktarbeit sind neben dem/der Assistenztrainer/in die Heimtrainer der Kaderathleten im vereinsübergreifenden Training vorwiegend an den Wochenenden als betreuende Trainer in Abstimmung mit dem/der Landestrainer/in einzusetzen. Die RSP sichern die anzustrebende Kaderzahl von 70 Athleten (diese Zahl sollte auf Grund des Betreuungsbedarfs nicht überschritten werden) bei einer prozentualen Verteilung auf die einzelnen D-Kader Altersklassen wie folgt:

<u>Kader</u>	<u>Anzahl</u>	<u>Prozent</u>
D 1	24	35
D 2	18	25
D 3	15	22
D 4	9	13
U 23	4	5

5.2. Aufgaben des Bundes-Nachwuchsstützpunktes

Am BNSP soll vereins- und verbandsübergreifend die Betreuung der Bundes und Landes-Kader im täglichen Training gewährleistet werden. In Kooperation mit dem Landesverband soll ein qualitativ hochwertiges Training unter Leitung des Stützpunkttrainer in organisatorischer Absprache mit dem Stützpunktleiter erfolgen. Am Stützpunkt in Witten erfolgt die Sicherung der kurzen Wege zwischen Schule und Training über das Teilinternat am Ruhrgymnasium. Dort erhalten die Sportler neben dem Mittagessen auch Hilfe bei der Hausaufgabenerledigung durch Fachlehrer. Das Zusammenspiel zwischen Schule, Elternhaus, Verein, Training erfolgt mit Hilfe eines Koordinators für das Teilinternat. Der BNSP zeichnet weiterhin für die organisatorische und materielle Unterstützung in den Bereichen Trainingssicherung, Trainingsgeräte sowie die tägliche Betreuung im Training verantwortlich.

Der am BNSP tätige Trainer sichert durch die Arbeit mit den Sportlern die Voraussetzungen für den weiteren Erhalt des BNSP:

- * Vorhandene Mindestkaderzahl (perspektivisch 1-2 C-Kader und 3-5 D/C-Kader)
- * erbrachter Nachweis der Entwicklung von D/C- und C- Kader Sportlern in den letzten 2-4 Jahren
- * Unterstützung des Trainings-, Lehrgangs- und Wettkampfsystems der DTU
- * Landesstützpunkt laut Strukturplan und Regionalkonzept in Abstimmung mit dem LSB
- * Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen (Stützpunkttrainer A-Trainer)
- * Kooperation mit Schulen und Vereinen
- * Sicherung der Trainingsstätten
- * Unterkunftsmöglichkeiten für auswärtige Sportler
- * Kooperation mit dem örtlichen OSP

6. Schlusswort

Die vorliegende Regionalkonzeption verschafft einen Überblick über die wichtigsten Eckpfeiler des NLS im Triathlon im Land Nordrhein-Westfalen. Sie ist durch spezielle Konzeptionen für die einzelnen Förderphasen zu unterlegen. Diese sollen allen Übungsleitern und Trainern Anleitung zum Handeln geben.

Rahmentrainingspläne sind jährlich durch den/die Landestrainer/in entsprechend den Wettkampfterminen in Abstimmung mit dem Nachwuchsbundestrainer zu erneuern und dem LSB vorzulegen. Die Konzeption ist aktuellen Tendenzen anzupassen und entsprechend weiterzuführen. Für eine weitere erfolgreiche Nachwuchs-Arbeit sind die Trainingsstätten und -zeiten zu sichern. In den stützpunkttragenden Vereinen sind als sportliche Rahmenbedingungen die tägliche (5x wöchentlich) Nutzung eines mindestens 25m Beckens, für Kadersportler ab dem D 3 Kader, die Nutzung von Krafräumen sowie die tägliche Nutzbarkeit von Laufstadien zu nennen. Dabei ist darauf Wert zu legen, dass die Schwimmzeiten mindestens 2x wöchentlich um 17.00 Uhr möglich sind, um ein Schwimm- / Rad- Koppeltraining zu ermöglichen. In der Winterzeit ist die Frage des Rollentrainings zu klären. Das Training soll unter Anleitung eines Heimtrainers erfolgen. Das Wettkampfsystem im Nachwuchs-Bereich ist beizubehalten. Auf die Freigabe des Windschattenfahrens ist neben dem Schwimmen im Offenwasser besonderer Wert zu legen. Die Abrolllängen der Athleten sind genauestens zu überprüfen! Für die besten Nachwuchs-Athleten ab dem D4-Kader sind zusätzlich Starts bei internationalen Wettkämpfen (Europacup) zu planen.

Witten, den 20.06.2003

Grit Weinert

Klemens Naber

Landestrainerin NRW

Leistungssportwart NRWTV

Anlagen:	1 – 7	Rahmentrainingspläne (Altersklassen Jugend B bis U 23)
	8	Kaderübersicht NRWTV TWJ 2002/03 mit Heimtrainern
	9	Übersicht über Wettkampfergebnisse 02/03