

Veranstaltungsübersicht

08:00 - 09:00
Ausgabe der Teilnehmerunterlagen

09:00 - 09:30
Begrüßung / Eröffnung

09:30 - 12:30
Workshops Block I

Sprint

Sprung

Stoß

Lauf

Mehrkampf

Athletik

Athleten-
beispiel

12:30 - 14:00 Mittagspause

14:00 - 17:00
Workshops Block II

Sprint

Sprung

Stoß

Lauf

Mehrkampf

Athletik

Athleten-
beispiel

17:00 - 17:15
Abschluss

17:15 - 17:30
Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen

Veranstaltungsstätte

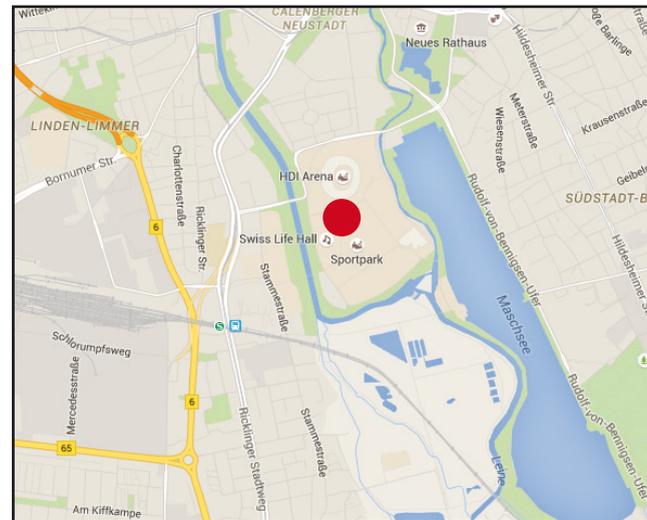
LandesSportBund Niedersachsen
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Anreise ...

... mit der Bahn: vom Kröpcke oder Hauptbahnhof aus mit den U-Bahnlinien 3 und 7 Richtung Wettbergen bis Station: Stadionbrücke, ca. 4 Min. Fußweg in Richtung HDI-Arena zum LandesSportBund.

... mit dem Bus: vom Kröpcke/Opernplatz aus mit der Buslinie 100 direkt bis zum LandesSportBund (Station: Luise-Finke-Weg). Rückfahrt: Linie 200.

... mit dem PKW: von allen BAB-Abfahrten Hannover in Richtung Stadtzentrum fahren. In Zentrumsnähe bitte den weißen Hinweisschildern „HDI-Arena, Sporthal-le/-park“ folgen.



Veranstaltungshinweise:

Die Teilnahme am Symposium wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Die Anmeldung erfolgt über ein Anmeldeformular, welches Sie sich auf unserer Homepage herunterladen können.



NLV-Leistungssport-Symposium „Vom Talent zum Leistungssportler“



Foto: SID/AFN

24. März 2019
Hannover

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband e. V.

Themenbeschreibung

Transfereffekte des Hürdensprints für andere Disziplinen

Der Hürdensprint gehört in jedes gute Training. Koordination, Rhythmusentwicklung und Schnelligkeit sind Fähigkeiten, die jeder gute Leichtathlet braucht. Doch wie gestalte ich mein Hürdenttraining sinnvoll? Was gibt es bei der Hürdenhöhe und den Hürdenabständen zu beachten?

In diesem Themenblock wird aufgezeigt, wie effektives Hürdenttraining im Nachwuchsbereich aufgebaut werden sollte und mit welchen Mitteln man die Technik seiner Athleten verbessern kann.

Referent: Robert Schieferer

- Cheftrainer Langsprint / Hürden im Hessischen Leichtathletik-Verband
- Landestrainer Kurzhürden, Langhürden, Langsprint im Hessischen Leichtathletik-Verband

Leistungsentwicklung im Weitsprung

In diesem Themenblock wird Udo Metzler mögliche Wege zur Talententwicklung im Weitsprung aufzeigen und dabei auf die Leistungsentwicklung eines 14-jährigen Talents bis hin zu einem reifen Leistungssportler eingehen. Am Beispiel eines von ihm betreuten Athleten verdeutlicht er, wie die Talententwicklung in der Praxis aussehen kann - Erhöhung der Trainingseinheiten pro Woche, jährliche Veränderungen der Trainingsinhalte in Bezug auf die Leistungsentwicklung, u.v.m.. Als ehemaliger Trainer von Georg Ackermann, der sich von 5,12 m auf 8,02 m gesteigert hat, kann er einen fundierten Einblick in die Leistungsentwicklung geben.

Referent: Udo Metzler

- ehemaliger Bundestrainer Dreisprung Frauen & Nachwuchs sowie Sprint Nachwuchs männlich
- ehemaliger Trainer von Georg Ackermann (4. bei der WM 1995 im Weitsprung)
- Trainer von Julian Howard

Langfristiger Aufbau von Lauftalenten

Auf kurzfristige Leistungsspitzen verzichten und einen langfristigen Leistungsaufbau anstreben - das sollte das Ziel eines Trainers von Lauftalenten sein. Hier wird verdeutlicht, welche Trainingsinhalte bei jugendlichen Läufern für eine langfristige Planung nicht fehlen dürfen und wie man das Training systematisch aufbaut.

Referent: Markus Kubillus

- DLV-Nachwuchsbundestrainer Mittelstrecke, Männer

Mehrkampf als Basis der Spezialisierung

Vielseitigkeit im Nachwuchstraining ist das A und O für eine erfolgreiche Spezialisierung im Aufbautraining. Die Blockwettkämpfe für Jugendliche bieten eine hervorragende Möglichkeit, Athleten mehrkampforientiert und vielseitig auszubilden. Berühmte Beispiele zeigen, dass sich das vielseitige Training lohnt. In diesem Themenblock wird besprochen, inwiefern ein mehrkampforientiertes Training Spitzenleistungen auch in den Spezialdisziplinen vorbereitet, Belastungen vorbeugt und die Verletzungsgefahr dadurch senkt.

Referent: Dirk Schulz

- Landestrainer Siebenkampf im SHLV

Vom jugendlichen Leichtathleten zum Weltmeister im Speerwurf

Im Alter von elf Jahren hat er mit dem Speerwurf begonnen, als 18-Jähriger wurde er Deutscher Juniorenmeister, ein Jahr später gewann er die U20 Europameisterschaften bis er 2011 mit dem Weltmeistertitel seine Karriere krönte. Den Weg vom jungen Leichtathleten zum Weltmeister wird Matthias De Zordo in diesem Block aufzeigen und verdeutlichen, worauf es bei einem langfristigen, altersspezifischen Trainingsaufbau ankommt.

Referent: Matthias De Zordo

- Weltmeister im Speerwurf 2011
- Vizeeuropameister im Speerwurf 2010
- U20-Europameister im Speerwurf 2007

Athletiktraining mit der Langhantel

Die allgemeine Athletik spielt für alle Disziplinen der Leichtathletik eine entscheidende Rolle. Daher sollte bereits im Nachwuchstraining großer Wert auf das altersgerechte Athletiktraining und die Kräftigung gelegt werden. Als hervorragendes Trainingsmittel eignet sich dafür die Langhantel.

In diesem Themenblock wird die Vielseitigkeit des Langhanteltrainings aufgezeigt und die Übungen mit dem höchsten Übertrag auf die sportliche Leistung vorgestellt. Welche Übungen gibt es neben „Kniebeugen“, „Reißen“ und „Umsetzen“ noch? Wie führe ich meine Athleten an das Langhanteltraining heran? Was gibt es zu beachten und wie kann ich meine Athleten auch ohne einen großen finanziellen Aufwand an die Bewegungen heranführen?

Referent: Martin Zawieja

- Bronzemedailengewinner Olympische Spiele 1988 und Weltmeisterschaften 1991 im Gewichtheben
- seit 1996 Diplom-Trainer im Gewichtheben (Bundestrainer und Lehrwart im Bundesverband von 2000-2008)
- Athletiktrainer in der Handballbundesliga, in der Ringernationalmannschaft Österreich und der Luxemburger Olympiamannschaft
- Autor diverser Fachbücher zum Langhantel- und Athletiktraining
- Referent am Bundesamt für Sport in der Schweiz, an der Bundessportakademie in Österreich und an der DOSB Trainerakademie

Erarbeitung der Drehtechnik im Kugelstoßen

In den Kugelstoßwettbewerben der vergangenen internationalen Meisterschaften zeichnet sich ein deutlicher Trend in Richtung Drehstoß-Technik ab. Diese Technik bringt viele Vorteile mit sich, muss aber auch gut vorbereitet werden.

Christian Sperling wird aufzeigen, wie man mit einfachsten Trainingsmitteln und methodischen Reihen die Drehstoß-Technik mit seinen Athleten erarbeiten kann.

Referent: Christian Sperling

- DLV-Nachwuchsbundestrainer Kugelstoß, Frauen