



NLV-Kongress Wettkampf und Leistung 2024 Eine Hybrid-Veranstaltung

- Wann:** Sonntag, 10. März 2024, 09:30 – 17:30 Uhr
- Wo:** LandesSportBund Niedersachsen
Akademie des Sports
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
- Zielgruppe:** Trainer*innen-C und -B Leistungssport, die leistungsorientierte Athlet*innen ab der U16 trainieren
- Programm:** Das Programm sowie eine detaillierte Themenbeschreibung erhalten Sie auf den folgenden Seiten.
- Kosten:** Teilnahme analog vor Ort: 60 €
Teilnahme digital von Zuhause: 40 €
- In dem Anmeldepreis enthalten sind die Teilnahme an allen Workshops sowie ein Mittagessen und Kaffee & Tee am Nachmittag für Teilnehmende vor Ort.
Die Lehrgangsgebühr wird in der Woche vor dem Kongress vom angegebenen Konto per SEPA-Lastschriftverfahren abgebucht.
- Lizenzverlängerung:** Die Teilnahme am Kongress wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung der C- und B-Lizenz anerkannt.
- Videoaufnahmen:** Für die Live-Übertragung des NLV-Kongress Wettkampf und Leistung über die Plattform Zoom werden vor Ort in der Akademie des Sports Videoaufnahmen gemacht. Diese Aufnahmen werden ausschließlich an die angemeldeten Teilnehmenden des digitalen Angebots übertragen. Die Aufnahmen werden nicht öffentlich zugänglich sein oder im Nachgang veröffentlicht. Teilnehmende, die nicht gefilmt werden möchten, können sich so platzieren, dass diesem Wunsch entsprochen werden kann.



Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten online über die [NLV-Homepage](#):

- 1. Schritt: Auswahl der Themen
- 2. Schritt: Anmeldung über Phoenix

Bitte führen Sie beide Schritte durch. Andernfalls kann Ihre Anmeldung nicht berücksichtigt werden.

Bei Nichterscheinen oder einer Absage, die nicht bis spätestens zum 25. Februar 2024 eingereicht wurde, wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 € erhoben. Diese Gebühr wird im Krankheitsfall bei Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung nicht erhoben.

Programm:

P&O → Teilnahme in Präsenz und Online möglich

P → Teilnahme nur in Präsenz möglich

| | | |
|---------------|--|---|
| bis 09:30 | Ankommen, Anmeldung | |
| 09:30 – 10:00 | Begrüßung | |
| 10:00 – 12:00 | Workshop Block A | |
| | A1: Drehtechnik Diskus & Kugel (P) A2: Sprungtrainingslager im Sand (P&O) A3: Hürde (Technik & Rhythmus) (P&O) | A4: Ausdauertraining im Gelände (P) A5: Ernährung im Leistungssport (P&O) |
| 12:00 – 13:00 | Mittagessen | |
| 13:00 – 15:00 | Workshop Block B | |
| | B1: Drehtechnik Diskus & Kugel (P&O) B2: Sprungtrainingslager im Sand (P&O) B3: Hürde (Technik & Rhythmus) (P) | B4: Ausdauertraining im Gelände (P&O) B5: Turnen in der Leichtathletik (P) |
| 15:00 – 15:30 | Pause Kaffee & Tee | |
| 15:30 – 17:30 | Workshop Block C | |
| | C1: Drehtechnik Diskus & Kugel (P) C2: Hürde (Technik & Rhythmus) (P) | C3: Ausdauertraining im Gelände (P&O) C4: Turnen in der Leichtathletik (P&O) |
| ab 17:30 | Abreise | |



Themenbeschreibungen:

1. Drehtechnik Diskus & Kugel

Ein Blick in die Rekordbücher beweist: Im Kugelstoßen dominiert nach einer recht langen Anlaufphase die Drehstoßtechnik. Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede es zur Diskuswurftechnik gibt, wird in diesem Workshop herausgestellt. Es geht um die Grundlagen und Prinzipien der Drehtechnik, wobei technische Aspekte der Bewegungsabläufe analysiert werden.

Anhand praxisnaher Anwendungsbeispiele stellt René Sack Übungen zur Einführung und Verbesserung der Drehtechnik im Kugelstoßen und Diskuswurf vor.

Referent: René Sack

- A-Trainer Wurf
- Trainingswissenschaftler am OSP Sachsen-Anhalt

Mitzubringen:

- Hallenschuhe
- Sportliche Kleidung

2. Sprungtrainingslager im Sand

Viele Orte, in denen Vereine ihre Trainingslager durchführen, liegen am Meer. Mit ihren Stränden bieten sie eine tolle zusätzliche Trainingsmöglichkeit im weichen Sand.

Neben dem Training der Schnelligkeit eignet sich der Sand besonders zur Entwicklung der Sprungkraft.

Konditionelle, koordinative und athletische Bereiche lassen sich auf diesem Untergrund effektiv trainieren. Und als Bonus hat man auch noch eine herrliche Trainingsumgebung.

Astrid Fredebold-Onnen wird in diesem Workshop anhand vieler Beispiele zeigen, welche Möglichkeiten der Sand bietet und worauf bei einem Sprungtraining im Sand zu achten ist.

Referentin: Astrid Fredebold-Onnen

- A-Trainerin Sprung

Mitzubringen:

- Warme Socken
- Hallenschuhe
- Sportliche Kleidung

3. Hürde (Technik & Rhythmus)

Der Hürdensprint stellt hohe Anforderungen an die Koordination und Rhythmisierungsfähigkeit von Athlet*innen. Sowohl die Schulung der Technik als auch die Anpassung des Rhythmus an die jeweilige Situation spielen eine entscheidende Rolle im motorischen Lernprozess.

In dieser Fortbildung werden Übungen und Methoden vorgestellt, wie der Zwischenhürdensprint verbessert und ein frequenzorientiertes Sprinten aufgrund des Zwangssprints entwickelt werden kann. Außerdem geht es um die Technik der Hürdenüberquerung. Was ist im Hürdentraining zu beachten und wie kann man typischen Bewegungsproblemen begegnen?

Referent: Marco Kleinsteuber

- Leitender DLV-Bundestrainer Nachwuchs Sprint/Hürde
- DLV-Nachwuchsbundestrainer 400 m Hürden, Männer und Frauen

Mitzubringen:

- Hallenschuhe
- Sportliche Kleidung

4. Ausdauertraining im Gelände

Für Läuferinnen und Läufer wird die Wintersaison neben den Hallenwettkämpfen von Crossläufen bestimmt. Nicht nur als Wettkampfform, auch im Training bietet das Laufen im Gelände viele Vorteile. Konzentration und Bewegungskoordination werden geschult und die Beinmuskulatur wird deutlich mehr beansprucht.

Alexander Fromm stellt die Vorteile von Geländeläufen heraus und zeigt anhand von Beispielen, wie sie umgesetzt werden können. Außerdem geht er darauf ein, wie Geländeläufe im Jahresverlauf in die Trainingsplanung integriert werden können.

Referent: Alexander Fromm

- DLV-Nachwuchsbundestrainer Mittelstrecke, Frauen

Mitzubringen:

- Theorie → Schreibunterlagen

5. Turnen in der Leichtathletik

Für Leichtathletinnen und Leichtathleten ist Turnen eine wichtige Ergänzungssportart. Sie dient dem Muskelaufbau, der Körperspannung, der Beweglichkeit und der Bewegungskoordination.

Die allgemeinen Voraussetzungen für die leichtathletischen Disziplinen werden durch turnerische Elemente im Training verbessert.

In diesem Workshop zeigt Birgit Kruse, welche Übungen dabei nicht fehlen dürfen und wie man sie methodisch aufbaut.

Referentin: Birgit Kruse

- Präventions- und Gesundheitswissenschaftlerin
- Ernährungscoach
- A-Trainerin Olymp. Gerätturnen weiblich

Mitzubringen:

- Hallenschuhe
- Sportliche Kleidung

6. Ernährung im Leistungssport

Inzwischen ist es unbestritten, dass sportliche Leistung, das Wohlbefinden der Athleten und die Erholung eng mit vielen Aspekten der Sporternährung verbunden sind. Ständig neue Trends und Ernährungsformen können verwirren: Vegan, vegetarisch, Low Carb, Gluten frei und verschiedene Fastenformen.

Ausreichend Energie unterstützt die Leistungsfähigkeit. Mangelnde Energie bringt den Hormonhaushalt durcheinander, führt zu Ermüdungsbrüchen, Verletzungen, Infekten und vielen anderen leistungshemmenden Konsequenzen.

Birgit Kruse führt in das Thema ein und vermittelt die Zusammenhänge. Wann, was und wie oft sollte ein*e Athlet*in essen?

Referentin: Birgit Kruse

- Präventions- und Gesundheitswissenschaftlerin
- Ernährungscoach
- A-Trainerin Olymp. Gerätturnen weiblich

Mitzubringen:

- Theorie → Schreibunterlagen