

An
Alle Trampoliner/innen,
sowie LS, TK, LFWs, weitere Gremien,
Landes- und Heimtrainer

Markus Thiel
Bundeshonorartrainer Nachwuchs
im Trampolinturnen
Dellinger Weg 9
82234 Weßling
+49 (0) 171 1781187
thielmarkus@hotmail.com

21.02.2018

Sehr geehrte Athleten/innen und Verantwortliche,

Im Jahr 2017 wurde ein veränderter LVT vorgestellt.
Dieser LVT ist im Dezember 2017 mit den Bundeskaderathleten durchgeführt worden.
Anhand dieser Ergebnisse und Erfahrungen, sowie weiterer Anregungen von Trainern sind leichte Anpassungen
vorgenommen worden.

**Ab 2018 ist eine Mindestpunktzahl aus den Komponenten Kraft, Beweglichkeit, Grundlagenausdauer und
Bodenübungen von 96 zu erreichen.
Dies entspricht 60% der maximalen erreichbaren Punktzahl und ist für alle Kader von L bis NW gleich.
Fällt der Wert drunter ist eine Aufnahme in den entsprechenden Kader nicht möglich.**

Grundsätzlich muss es das Ziel sein unsere Athleten körperlich auf die hohen Anforderungen vorzubereiten.
Gymnastische Ausbildung, Entwicklung von motorischen Komponenten, sowie Schulung und Ausprägung von
Krafttraining sind im Nachwuchsleistungssport den reinen Wettkampfzielen voranzustellen.

Zielsetzung ist dabei immer das höchst mögliche. In unserem Fall eben die erfolgreiche Teilnahme an
Olympischen Spielen.
Damit sind Finalplätze oder sogar Podiumsplätze gemeint.

Es spielt keine große Rolle welche Sportart man betrachtet.
Zwei Dinge sind maßgeblich:

1. Sinnvolle und zielgerichtete Leistungsvoraussetzungen.
2. Lange und kontinuierliche Entwicklung der Potentiale, sowie Förderung dieser, bei ständiger Rückkontrolle.

Für das Trampolinturnen heißt dies konkret:

1. Es müssen die körperlichen Voraussetzungen geschaffen werden um den hohen Anforderungen und Belastungen überhaupt stand halten zu können (z.B. Rumpf- und Beinachsenstabilität, oder Beweglichkeit und Kraftentwicklung der oberen Extremität)
2. Gleichzeitige Entwicklung der geforderten Elemente und Übungen auf einem technisch hohen Niveau.
Über Tests (LVT), Wettkämpfe und Trainingsdatendokumentation erfolgt die Rückkontrolle.

Deswegen gibt es den LVT.

Er stellt eine Art der Kontrolle dar. Die darin abgefragten Anforderungen sind ein Auszug des notwendigen Aufbaues.

Über verschiedenste Trainingsmodelle lassen sich diese Anforderungen herleiten und trainieren.
Ein wichtiges Kriterium ist dabei immer die Übungsqualität.

Grundsätzlich sollten die meisten Anforderungen aus einem leistungssportlich orientierten Training abrufbar sein.

Wer zum LVT DTB 2018 kommen soll ergibt sich aus dem Trampolinranking, gemäß den Kaderkriterien 2018. Ein Ranking wird zeitnah nach den WKs veröffentlicht.

Ihr könnt schon mal selbst nachsehen, wer die Mindestanforderungen, gemäß der Kaderkriterien erfüllt hat.

Eine Teilnahme am LVT ist zwingende Voraussetzung um in 2019 in den Kadern L bis NW1 geführt zu sein.

Für die Aktuellen Kaderathleten/innen findet der LVT im Rahmen der Sommer Lehrgänge statt.

Für alle übrigen Athleten/innen aus der abschließenden Rankingtabelle ist der Termin der 01.-02. Dezember 2018. Ort wird noch bekannt gegeben.

Ab diesem Jahr müssen die LVTs der Landesturnverbände nach dem diesem LVT abgehalten werden.

Bitte denkt daran, dass es schon seit einigen Jahren verpflichtend ist diese Ergebnisse dem Bundeshonorartrainer Nachwuchs zuzusenden.

Dies ist ein wesentlicher Bestandteil in der Entwicklung einer Sportart.

Ich wünsche allen viel Spaß beim Üben.

Mit freundlichen Grüßen
Markus Thiel