

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

06.12.2018

Sehr geehrte Athleten/innen und Verantwortliche,

Wir haben ein weiteres Jahr mit den veränderten LVs vollzogen.
 Und gleich vorweg möchte ich ein großes Lob an die Beteiligten aussprechen.
 Nach dem zögerlichen Annehmen in 2017 haben wir eine deutliche Veränderung in den Ergebnissen.
 Wir sind somit den Ziel „Verbesserung der konditionellen Voraussetzungen“ ein Stück nähergekommen.

Auch haben einige LTVs die Kriterien angewandt und mir ihre Auswertungen zugesandt. Vielen Dank dafür.

So lassen sich bessere Weiterentwicklungen einarbeiten.
 Dies ist in wenigen Punkten des LVT geschehen.
 Aber überwiegend werden diese erst einmal so bleiben.

Den Part „Schweizer Handstände, Wiener“ haben wir so gehend verändert, dass wir Schnittstellen zwischen den AKs geschaffen haben.

Was die Auswertung 2018 der Gesamtpunktzahl (Kraft, Kondition) angeht sehen wir im männlichen, wie im weiblichen Bereich einen Mittelwert um ca. 100 Punkte (65 in 2017), somit eine tolle Steigerung.
 Der Zielwert liegt bei 120.
 Der Grenzwert bleibt in 2019 aber bei 96.

Für den Part „Trampolinturnen“ sprechen wir derzeit über Richtwerte.
 Da es in den einzelnen AKs unterschiedliche Höchstpunktzahlen gibt, stellt es sich tabellarisch dar.

Somit ergeben sich folgende Zahlen:

	AK	9	10 - 11	12	13 - 14	15 - 16	17 - 18	19+
weiblich	Richtwert TRA	24	25	54	70	85	94	106
	Zielwert LVT	121	123	151	175	201	217	233
	Mindestwert LVT gesamt	111	112	129	143	159	169	178
männlich	Richtwert TRA	24	25	54	72	89	118	127
	Zielwert LVT	121	123	151	176	206	247	266
	Mindestwert LVT gesamt	111	112	129	144	162	186	198

Diese Werte stellen Leitlinien dar.
 Mindestwerte sind keine Zielwerte, sondern sollen verhindern, dass sich ein Athlet in einem oder mehreren Bereichen **nicht** in eine für die Zukunft ungünstige Lage bringt.

Deshalb sollten Trainingsprogramme immer an der Erfüllung der Zielwerte orientiert sein. Grundsätzlich bleibt das Ziel, dass unsere Athleten körperlich auf die hohen Anforderungen vorbereitet sind. 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 und Übungsstabilität**.

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

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

Im Unterschied zu 2018 gibt es für alle Athleten die Möglichkeit bei den LVTs im Sommer teilzunehmen. So haben alle die gleichen Chancen. Eine Anfrage muss 14 Tage im Vorfeld, schriftlich an Markus Thiel gehen, sofern eine Perspektive auf Erfüllung der Trampolinkriterien besteht.

Termine: LVT 1: 09.08. – 10.08.2019
 LVT 2: 16.08. – 17.08.2019
 LVT 3: 14.12.2019 (verschiebt sich eventuell in den November)

Allerdings ist neben dem Bestehen des LVT die Erfüllung der Trampolinkriterien eine Voraussetzung um eine Kadernominierung erhalten zu können.

Für die L-Kader sind diese LVs ebenfalls anzuwenden.

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