LANDESSPORTBUND
BRANDENBURG

Leistungssport

Allgemein motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining

Der Landessportbund NRW hat in Zusammenarbeit mit der Trainerakademie Köln des Deutschen Olympischen Sportbundes sowie unter Beteiligung der Fachverbände ein Konzept sowie ein Modul für Trainer- und Übungsleiterfortbildungen (Trainer/ÜL-C o. Trainer-B) entwickelt, um eine rechtzeitige und qualifizierte Entwicklung der körperlichen Grundlagen bei jungen Athleten zu gewährleisten. Nur so können die wesentlichen Potenziale entwickelt werden, die dann die erforderliche Belastbarkeit für spätere Ausbildungsphasen schafft.
Talente zeigen beim Kadereintritt zunehmend koordinative und/oder konditionelle Defizite. Ursachen sind u.a. in oft zu geringen motorischen Entwicklungsreizen in Alltag und Schule, in unzureichendem allgemeinem oder ausschließlich sportartspezifischem Training zu suchen.

Dies ist ein wesentlicher Grund für (spätere) mangelnde Belastungsverträglichkeit im Leistungstraining und darauf resultierende gesundheitliche Probleme, oft verbunden mit einem vorzeitigen Karriereausstieg.

Nachfolgend finden Sie alle relevanten Unterlagen zum Nachlesen, die in der kompetenzorientierten Fortbildung
(30 LE/15 LE) thematisiert wurden.

Nachfolgend finden Sie alle relevanten Unterlagen zum Nachlesen, die in der kompetenzorientierten Fortbildung (30 LE/15 LE) thematisiert wurden.

Grundlagen und Konzept (pdf)

Motorische Lernprozesse (pdf)

Disskussionsgrundlage Monitoring (pdf)

Trainerpraxis-Trainingsplanun (pdf)

Videos Leistungssport

Grundausbildung im Grundlagentraining

Die Publikation "Allgemein motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining" des Landessportbundes NRW und der Trainingsakademie Köln bietet Lösungen für Trainerinnen und Trainer an, die mit nachfolgenden Videos ein vielfältiges angepasstes Übungsprogramm veranschaulichen.

Hier geht’s zu den Videos!