

Konzept Stabhochsprung TSV Erding Leichtathletik

Ziel ist es in Erding die Begeisterung für Stabhochsprung zu wecken und als Wettkampfsport anzubieten. Weiteres Ziel ist die regelmäßige Teilnahme an bayerischen Meisterschaften. Und bei Talenten die Hinführung an nationale und internationale Wettbewerbe.



Aus diesen Grund werden beim TSV Erding ab der Altersgruppe W/M12 erste Erfahrungen im Stabhochsprung bis hin zum Aufbautraining- und Leistungstraining Sprung (mit Ausrichtung Stabhochsprung) in der Altersklasse U18/U20/U23 angeboten.



Da Stabhochsprung zu den technisch anspruchsvollsten Sportarten überhaupt gehört, bedarf das von den Sportlern schon in frühem Alter eine **hohe Motivation, Trainings- und Leistungsbereitschaft**. Auch vor allem weil es auch die gefährlichste Disziplin in der Leichtathletik ist.

Sicherheit steht an erster Stelle. Um den Sport sicher auszuführen und die körperliche Unversehrtheit der jungen Sportler gewährleisten zu können muss der Springer die körperlichen Voraussetzungen, und motorischen Fähigkeiten erlernen um die Disziplin sicher zu beherrschen. Das kann er nur, wenn er durch ausreichendes Training und Talent darauf vorbereitet ist, Talent für den Sport hat und den für ihn geeigneten Stab springt.

Aus diesen Gründen haben wir bestimmte Anforderungen an Sportlern die den Sport bei uns betreiben:

- **Trainingsaufwand:**

Es wird vom Sportler eine hohe Eigenmotivation und Trainingsbereitschaft, insbesondere auch außerhalb des regulären Trainings gefordert. Stabhochsprung baut als Grundlage auf Leichtathletik auf. **Leichtathletiktraining ist die Grundlage des Stabhochsprungs!** Es kommt zusätzlich noch das Turnen, Kraft- und das umfangreiche Techniktraining dazu um den Sport nach und nach zu erlernen.



Stabhochspringer müssen Vollblutathleten mit einer niedrigen Angschwelle sein, die auch Daheim außerhalb des regulären Trainings etwas machen. Ab der U16-Altersklasse machen wir nur Training auf Wettkampf- und Leistungsportniveau. Dafür ist Stabhochsprung einfach zu komplex und gefährlich. Es ist uns schon klar, dass die dafür nötige Leidenschaft und Zeitmanagement nur sehr wenige aufbringen können.

Mindesttrainingsumfänge:

U14: regelmäßig 3 x TE/Woche mit mind. 30 min. Turnen + 1x Extra Stabeinheit

U16: regelmäßig 4 x TE/Woche mit mind. 60 min. Turnen + 1x Extra Stabeinheit + Grundlagen Krafttraining

U18: mindestens ab 4 TE/Woche abhängig von Zielen mit 3 x 45min Turnen/Kraft pro Woche. Spezialisten (2xTurnen im Winter) und 1 – 2 Extra Stabeinheiten.

- **Turnen:**

Stabhochsprung verlangt ein enorm hohes Bewegungspotential vom Sportler. Sehr gute turnerische Fähigkeiten sind unabdingbar und absolute Grundlagen. Wer die altersgerechte turnerischen Fähigkeiten nicht erlangt, springt nicht.



- **Stäbe:**

Der Stab ist die Lebensversicherung des Athleten. Die Sportlern genießen bei uns den Luxus, dass der Verein die Stäbe kauft. Der Athlet muss nichts dazu zahlen! Ein Stab kosten zwischen 450,- € und 1500,- €. Jeder Sportler braucht andere individuelle Stäbe vor allem ab dem U 16 Alter. Diese müssen an den Fähigkeiten und körperlichen Voraussetzungen angepasst sein. Oft bis zu 3 Stück/Jahr. Wir haben schon einen kleinen Pool, der aber bei weiten nicht alles abdeckt.

- **Krafttraining:**

Leichtathletik ist eine Schnellkraftsportart. Kraft ist ein entscheidender Faktor im Stabhochsprung. Bei uns wird altersgerechte Krafttraining für ambitionierte wettkampforientierte Sportler als Zusatztraining angeboten. Um mit dem Krafttraining zu starten müssen die jungen Sportler die Technik des Krafttrainings erst lernen. Weiterhin müssen die Grundlagen durch Beweglichkeit und Stabilisationstraining im U14 und U16 Alter gelegt werden. Auch hier gilt wer in der Altersklasse nur unregelmäßig trainieren kann mit dem führen wir kein Krafttraining durch. Wir möchten die jungen Sportler gesund durch das Leben bringen auch im Leistungssport!



REGELN:

Ich habe nicht nur die Fürsorgepflicht für den Athleten, sondern muss mich auch als Trainer schützen. Am Ende des Tages bin ich für Erfolge verantwortlich aber auch haftbar für Verletzungen und Schäden der Athleten die Ihnen bei fahrlässiger Handlung widerfahren.

Ich setze die Sportler nicht unter Erfolgsdruck um irgendwelche Titel zu holen. Sie sollen Spaß an dem Sport haben. Was ich aber verlange ist regelmäßiges Training, hoher Einsatzwille, die Motivation immer besser zu springen und Verbindlichkeit.

In den ersten beiden U14-Jahren sehe ich mir die Athleten an. Kommen Sie regelmäßig, wie ist die mentale Einstellung und Ängste, machen sie überall vernünftig mit, wie ist die Motorik im Bezug auf den Stabhochsprung und setzen die Technik um, Lernfortschritte, wie ist die Motivation....

Deswegen habe ich folgende Regeln

- 1. Nur wer die Trainingsumfänge leisten kann und oben genannten Voraussetzungen erfüllt, darf bei mir springen**
- 2. Wer vor dem Wettkampf verletzt ist und nicht ins Training kommen kann, den lasse ich auch im Wettkampf pausieren.**

- 3. Wenn auf Grund mentaler Blockaden, Ängste oder fehlender Athletik mir das Risiko zu hoch erscheint, werde ich den Athleten nicht weiter springen lassen.**
- 4. Bis in U16 Alter machen wir allgemeines LA-Training. Auf Grund der Entwicklung der Mädchen ist eine Akzentuierung schon im W15 Alter möglich.**