

Nachwuchsleistungssportkonzept Saarländische Triathlon Union 2024

(Stand November 2024)

SAARLÄNDISCHE TRIATHLON UNION e.V. · HERMANN NEUBERGER SPORTSCHULE 4 · 66123 SAARBRÜCKEN

Saarländische Triathlon Union e. V.

Hermann Neuberger Sportschule 4
66123 Saarbrücken

mail: geschaeftsstelle@triathlon-stu.de
www.triathlon-stu.de

Mitglied in DTU und LSVS

Vorwort

Zielstellung der STU ist es, die saarländischen Triathletinnen und Triathleten wieder an die deutsche Spitze heranzuführen, deren Position dort zu festigen und die Trainings- und Leistungsgrundlage für den reibungslosen Übergang in den Elite- & U23-Bundeskader zu schaffen. Die ständige Weiterentwicklung und die an hohe Leistungen orientierten Trainingsmaßstäbe sind essentiell.

Die zunehmende Professionalisierung des Triathlonsports und die nationale und internationale Leistungsdichte im Junioren-, U23- und Elitebereich setzt eine zielgerichtete Arbeit im Nachwuchsleistungssport voraus. Die Gestaltung eines altersadäquaten Trainings mit Blick auf die Anforderungen im Hochleistungstraining muss die Basis der Nachwuchsarbeit der STU darstellen. Die Nachwuchsarbeit ist an die „Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs der Deutschen Triathlon Union“ angelehnt und wird durch regelmäßige Leistungsüberprüfungen und Nachwuchsvergleichswettkämpfe, die einen nationalen Vergleich zulassen, angepasst. Neben dem Vergleich zur nationalen Spitze ist ein indirekter bzw. direkter Vergleich mit der internationalen Spitze über Normwerte und Entsendungen zu internationalen Wettbewerben möglich.

Die Konzeption befasst sich mit den Ausbildungsetappen der allgemeinen Grundlagenausbildung bis hin zum Anschluss- und Hochleistungstraining folgt einem langfristigen Leistungsaufbau. Ebenso wird berücksichtigt, dass eine mindestens einjährige Trainingsphase im Triathlon oder in einer der drei integrierten Ausdauersportarten absolviert werden muss, um angestrebte Belastungsmaßstäbe umsetzen zu können.

Besondere Bedeutung erhält der Quereinstieg, der zu einem späten Zeitpunkt, neben dem langfristigen Leistungsaufbau, erfolgreich praktiziert werden kann. Dieser soll jedoch nicht explizit in dieser Konzeption thematisiert werden.

Zielgruppe sind die Sportlerinnen und Sportler, die zu den Leistungstärksten ihrer Altersklasse gehören und den Anschluss an die nationale und internationale Spitze schaffen wollen.

In der Umsetzung sind die bisher absolvierten Trainingsjahre, der aktuelle Leistungsstand und der körperliche Entwicklungsstand zu beachten. Die Erreichung der Zielstellung ist abhängig von der Leistungsbereitschaft der Sportlerinnen und Sportler und der Zuarbeit der Vereine.



1. Vergleich zur nationalen und internationalen Spitze im Nachwuchsbereich

Die Tendenz der steigenden Leistungsdichte im Bereich der Weltspitze in der Altersklasse der Junioren führt dazu, dass die deutsche Spitze in der Komplexleistung hinterherhinkt. Die deutschen Sportlerinnen und Sportler verlieren den Anschluss bereits in der Schwimmdisziplin und die Ausnahmen, die im Schwimmen der Führungsgruppe folgen können, weisen in den anderen Disziplinen Mängel auf.

Bei den Sportlerinnen und Sportlern, die 2024 zu internationalen Wettkämpfen (JEM/JWM/JEC) entsandt wurden, handelt es sich teils um Individuen, die dem nationalen Feld bei deutschen Meisterschaften und im Nachwuchscup weit enteilen. Dennoch sind diese international nicht in der Lage in die Rennsituation einzugreifen.

In der Jugend A wurden 2024 drei Europacups mit den besten deutschen Athleten besetzt. Das Rennen in Bled zeigte, dass die Franzosen fünf Athleten, die Italiener drei Athleten und die Belgier zwei Athleten vor dem ersten deutschen Athleten platzieren konnten. Auch im Frauenbereich kamen vier Französinen, zwei Britinnen und jeweils eine Athletin aus Österreich, Ungarn und den Niederlanden vor der ersten deutschen Athletin ins Ziel.

In einer Analyse hält die DTU die Schwimmleistungen 2024 für gut, sieht jedoch Probleme bei der Anschwimmgeschwindigkeit und der Umsetzung in das Freiwasser. Das Radniveau sei zudem bis auf wenige Ausnahmen nicht ausreichend, wodurch ein Abrufen der Laufleistung auf der internationalen Bühne nicht möglich sei. Während die Laufleistung eine positive Entwicklung zeigt ist deutlich, dass der Rückstand zum Podium zum Teil erheblich ist. Durch die unzureichende Gesamtleistung seien die deutschen Sportlerinnen und Sportler mit der Wettkampfsituation überfordert und eine ausreichende Handlungsschnelligkeit sei nicht gegeben.

Zurückgeführt wird dies auf fehlendes Grundlagentraining und die daraus resultierende ungenügende Belastungsverträglichkeit, insbesondere im Laufbereich. Es wird empfohlen, ein altersgerechtes Training mit sinnhaftem, trainingsmethodischem Plan, im Sinne der langfristigen Leistungsentwicklung, zu verfolgen. Ein Erreichen der in der „Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs“ dargestellten Kennziffern, müsse im Fokus stehen um eine Konkurrenzfähigkeit zu gewährleisten.

Während in nationalen Rennen einige Sportlerinnen und Sportler aus anderen Verbänden das Feld 2024 hinter sich lassen können, kämpfte der Hauptteil der Saarländischen Athletinnen und Athleten im Schwimmen um den Anschluss an das Hauptfeld. Einige wenige Athleten schafften es, sich entweder in der Top 10 zu halten oder sich durch eine Einzelleistung im Laufen in die Top 10 vorzuarbeiten - eine Podiumsplatzierung war nicht möglich.

In einer ersten Analyse konnte festgehalten werden, dass man weit hinter den Kennziffern des Dachverbandes zurückbleibt und die Leistungsbereitschaft für konsequentes, leistungssportliches Training schwach ausgeprägt war. Orthopädische Probleme und Erkrankungen zeichneten die Saisonvorbereitung und die Wettkampfsaison vieler Landeskaderathletinnen und -athleten.

Zudem konnte festgestellt werden, dass viele Sportlerinnen und Sportler eine unzureichende allgemeine Grundlagenausbildung und ein mangelhaftes Grundlagentraining absolvieren, was die Leistungsfähigkeit im Aufbautraining I & II und darüber hinaus hemmt. Zurückzuführen ist dies auf das niedrige Interesse am Nachwuchs- und Leistungssport in den Vereinen.

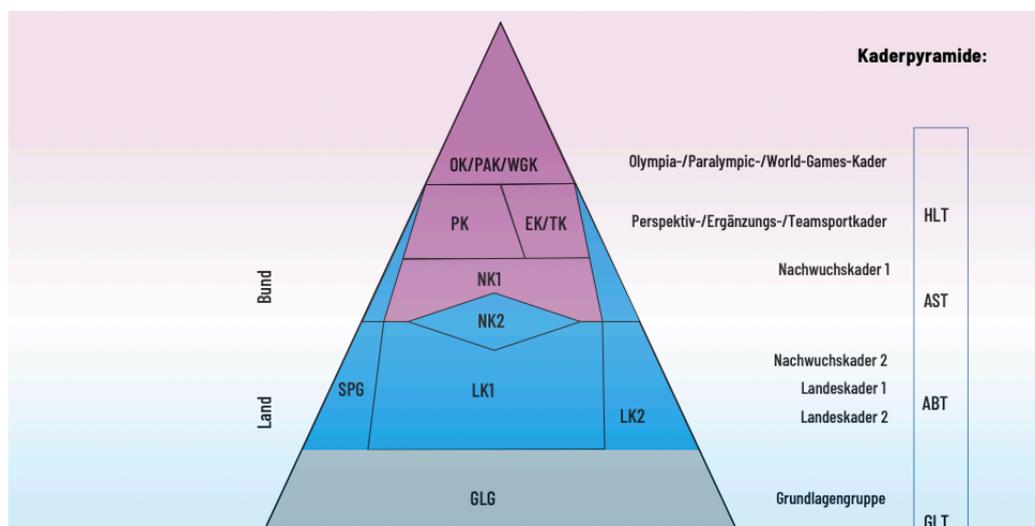
2. Kader- und Altersstruktur

2.1 Ausbildungsschwerpunkte

regionale WK			DJM		DJM JEM	JWM JEM	U23 WM EC Buli	U23 WM WC Buli	WTCS WC Buli	WTCS	WK Höhepkt.										
OK											Kaderstufen										
PK																					
NK1 NK1 U23																					
NK2																					
LK											Trainingsetappen										
AGA/GLT			ABT				AST		HLT												
Sch C	Sch B	Sch A	Jug B	Jug A	Jun	U23/Elite		Elite			Altersklassen										
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Alter

Modellvorstellung zu Ausbildungsetappen, Wettkämpfen, Kaderstatus, Alter (DTU).

Früh- oder Spätentwickler können im Entwicklungsprozess um bis zu drei Jahre differieren, zudem sind geschlechtsspezifische Entwicklungsunterschiede zu berücksichtigen - Mädchen haben einen Entwicklungsvorsprung von 1-2 Jahren. Eine individuelle, altersadäquate Belastung sollte auch im Gruppentraining gegeben sein.



2.2 Grundlagentraining (GLT/Schüler)

Das Grundlagentraining schließt an die allgemeine Grundlagenausbildung an, welche im Verein und der Schule erfolgt. Das GLT ist vorrangig ein Lern- und Talenterkennungstraining. Die Entwicklung grundlegender und sportartspezifischer Leistungsvoraussetzungen erfolgt durch eine vielseitige sportartgerichtete Ausbildung. Eine Ermittlung der Eignung für die Sportart und die positive Grundeinstellung zum Wettkampfsport findet hier statt. Das Schwimmtraining steht im Mittelpunkt des Trainingsprozesses. Die konditionellen Fähigkeiten werden hauptsächlich mit allgemeinen Mitteln ausgebildet. Eine spezifischere Ausbildung mittels anaerober Ausdauer oder Kraft findet nicht statt.

In der Schüler B-Klasse ist eine Teilnahme an regionalen Sichtungveranstaltungen möglich und bietet neben dem Schülercup eine Möglichkeit der Talentsichtung.

Im 12. und 13. Lebensjahr ist ein Training am Talentstützpunkt in Saarbrücken gewünscht um eine Heranführung an systematisches Training zu gewährleisten und den Trainern ein Gelingen der Entwicklung zu ermöglichen. Das Training besteht aus einem gemeinsamen Lauf- und Schwimmtraining, zudem werden in Kooperation mit Vereinen und anderen Sportarten weitere disziplinspezifische Trainingsmöglichkeiten angeboten.

2.3 Aufbautraining I (ABT/Jugend B)

Die Jugend B ist im Saarland teil des Landeskaders und ein LK1-Status kann nach Ende der 1. Saison erreicht werden. Zielstellung ist die zunehmende Konditionierung, u. a. zur Steigerung der Belastungsverträglichkeit. Dies geschieht durch ein allgemein-athletisches Training und die Schaffung von ausreichenden Voraussetzungen im technisch-koordinativen Bereich für die folgenden Ausbildungsetappen. An Schwachstellen, besonders im Schwimmen, gilt es verstärkt zu arbeiten, um mittelfristig eine ausgeglichene Leistung in allen Disziplinen vorweisen zu können. Rückstände im Schwimmen können später kaum noch aufgeholt werden. Die Vermittlung von theoretischem Wissen und die Einbindung der Sportlerinnen und Sportler in den Trainings- und Wettkampfprozess sind neben der Festlegung von Leistungszielen notwendig, um Fortschritte zu erzielen.

Das Radfahren wird erst in den folgenden Etappen konditioniert.

2.4 Aufbautraining II (ABT/Jugend A)

Das Schaffen der Voraussetzungen für folgende Ausbildungsetappen ist auch zentraler Bestandteil dieser Altersklasse, es geht aber zunehmend zu einer wettkampfspezifischen Form über. Ca. 4x/Woche müssen Möglichkeiten für ein zweimaliges Training pro Tag organisiert werden. Der aerobe Anteil des Trainings kann mit Abschluss der Pubertät deutlich erhöht werden. Die Schnelligkeitsausdauer, wettkampfspezifische Ausdauer und das spezifische Krafttraining erhalten Einzug in das Training.

Trainingsmethoden, -wissen und -wirkung sind zu vermitteln. Ernährungsfragen und taktisches Verhalten sollte weitgehend bekannt sein. Leistungsdiagnostische Überprüfungen werden genutzt und Wettkämpfe und deren Vorbereitung bestimmen die Trainingsgestaltung, welches zyklisch gestaltet wird.

2.4 Anschlussstraining (AST/Junioren)

Das „Voraussetzungstraining“ ist weitgehend abgeschlossen und der Übergang in das Hochleistungstraining wird vorbereitet. Die Einflussnahme individueller Stärken und das Ausbessern von Schwächen tritt in den Vordergrund. Der Wettkampf bestimmt das Training. Regelmäßige Tests, Überprüfungen & Leistungsdiagnostiken sorgen für eine kontrollierte Heranführung an das Leistungsniveau des Elitebereiches. Das Training ist leistungssportlich organisiert und strukturiert.

Die Teilnahme an internationalen Wettkämpfen wird angestrebt um Erfahrungen im Wettstreit mit der Junioren-Weltspitze zu sammeln.

Trainingsetappe	Alter	Kader	Organisation
Allgemeine Grundausbildung (AGA)	8 - 11	regional	Schule Verein STU
Grundlagentraining (GLT)	12 - 13	regional, GLG	Schule, Verein STU
Aufbautraining I (ABT)	14 - 15	Landesverband	STU
Aufbautraining II (ABT)	16 - 17	Landeskader NK II	STU DTU
Anschlussstraining (AST)	18 - 19	Landeskader NK II, NK I	STU DTU
Hochleistungstraining	ab 20	Landeskader (Ausnahme) OK, PK, EK	DTU

Ausbildungsetappen im langfristigen Leistungsaufbau (DTU).

3. Langfristiger Leistungsaufbau



Alter	Alters-klasse	Trainings-zeit (h)	Trainingszeit pro Woche (h)	TW/ Jahr	TE/ Wo	Schwimmen (km)				Rad (km)				Lauf (km)				Kraft/ Athletik (h)		WK-Distanz (km)
						wbl.		mnl.		wbl.		mnl.		wbl.		mnl.		Ges.	Wo.	
						Ges.	Wo.	Ges.	Wo.	Ges.	Wo.	Ges.	Wo.	Ges.	Wo.	Ges.	Wo.			
24	Elite	1.300	26	50	22	1.200	24	1.250	25	11.000	220	12.000	240	4.000	80	4.200	84	190	3,8	1,5/40/10
		1.250	25	50	20	1.200	24	1.250	25	10.500	210	11.500	230	3.800	76	4.000	80	190	3,8	
23	Elite/U23	1.200	24	50	20	1.150	23	1.200	24	10.000	200	11.000	220	3.600	72	3.750	75	180	3,6	1,5/40/10
22		1.150	23	50	18	1.100	22	1.150	23	9.500	190	10.000	200	3.400	68	3.500	70	170	3,4	
21		1.100	22,4	49	18	1.100	22,4	1.100	22,4	8.000	163	9.000	184	3.000	61,2	3.250	66,3	160	3,3	
20		1.000	20,4	49	16	1.000	20,4	1.000	20,4	6.500	133	7.500	153	2.750	56,1	2.750	56,1	150	3,1	
19	Junioren	850	17,7	48	14	950	19,8	950	19,8	5.500	115	6.000	125	2.500	52,1	2.500	52,1	145	3	0,75/20/5
18		750	15,6	48	14	900	18,8	900	18,8	5.000	104	5.500	115	2.150	44,8	2.150	44,8	145	3	
17	Jugend A	700	14,5	48	12	850	17,7	850	17,7	4.500	94	5.000	104	1.900	39,6	1.900	39,6	140	2,9	0,75/20/5
16		650	13,5	48	10	800	16,7	800	16,7	4.000	83	4.000	83	1.500	31,3	1.500	31,3	130	2,7	
15	Jugend B	600	12,5	48	10	750	15,6	750	15,6	3.000	63	3.000	63	1.200	25	1.200	25	120	2,5	0,4/10/2,5
14		500	10,4	48	8	700	14,6	700	14,6	2.500	52	2.500	52	900	18,8	900	18,8	100	2,1	
13	Schüler A	450	9,8	46	8	650	14,1	650	14,1	2.000	43	2.000	43	600	13	600	13	100	2,2	0,4/10/2,5
12		400	8,7	46	7	600	13	600	13	1.500	33	1.500	33	400	8,7	400	8,7	80	1,7	

Orientierung für den langfristigen Leistungsaufbau (DTU/modifiziert).

Die Tabellenangaben sind eine Groborientierung. Hierzu sollte beachtet werden, dass für die Realisierung des hohen zeitlichen Aufwands günstige Trainingsbedingungen erforderlich sind.

Individuelle Stärken und Schwächen sind zu beachten und eine parallele Ausbildung in allen drei Disziplinen ist nicht ohne weiteres umzusetzen und nicht zwanghaft anzustreben.

Zielstellung ab Jugend B muss die tägliche Trainingseinheit sein. Darüber hinaus können die wettkampffreien Wochenenden und die Ferien verstärkt für das Training genutzt werden.

Auch in den Sommerferien sollte das spezifische Training nicht mehr als 3-4 Wochen unterbrochen werden, wobei ab dem Juniorenalter den ganzen Sommer über keine Unterbrechung des Trainings- und Wettkampfbetriebs erfolgt, sondern erst im Herbst nach der Wettkampfsaison.

Alter	Altersklasse	Schwimmen (km)/Woche		Rad (km)/Woche		Lauf (km)/Woche	
		Minimum	Maximum	Minimum	Maximum	Minimum	Maximum
	Elite	13	50	120	550	40	140
24		12	50	120	550	38	135
23	Elite/U23	12	48	120	550	36	130
22		11	46	120	550	33	120
21		11	45	120	550	30	110
20		10	42	90	550	28	100
19	Junioren	10	40	60	500	26	90
18		9	38	60	450	23	80
17	Jugend A	9	35	60	400	20	70
16		8	33	50	350	17	60
15	Jugend B	8	31	35	300	13	50
14		7	29	30	250	10	35
13	Schüler A	7	28	25	200	7	25
12		7	26	20	150	4	15

Orientierung für den langfristigen Leistungsaufbau, minimale und maximale Trainingsumfänge pro Woche (DTU).

4. Zielstellung 2025 - 2028

Etablieren der Schüler- und Jugendarbeit auf Vereinsebene durch Unterstützung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen, sportlicher Erfahrung und Expertise und in der Gestaltung eines langfristigen Aufbaus.

Die Arbeit im Bereich des Schulsports wird verstärkt, um neben den Schulmeisterschaften und den Talentsichtungen weiteren Zugang zu motivierten Kindern zu erhalten. Dies geschieht über die direkte Zusammenarbeit mit Lehrern und Schulen und hat zum Ziel, Kreismeisterschaften zu etablieren, bei denen Schulen antreten und sich als Mannschaft bzw. die einzelnen Schüler sich für die Schulmeisterschaften qualifizieren. Die Organisation der Veranstaltungen ist mit den Schulen geplant. Dies würde es ermöglichen, Vereinen Kinder zum Ausfüllen der Vereinsgruppe zu vermitteln.

Die Vereine sind in der Trainingsplanung und der Organisation von Veranstaltungen zu unterstützen. Bestehende Angebote der Vereine sind zu prüfen und zu fördern, damit diese ihr Engagement ausbauen können. Des Weiteren sind motivierte Trainer und Vereine bei der Etablierung von Kindergruppen zu unterstützen.

Auf Ebene des Landeskaders gilt es, innerhalb von 12 Monaten 1-2 Athleten/innen im NK zu platzieren. Aufgrund der Alters- und Leistungsverteilung ist dies 2025 im jüngeren Jahrgang Junioren/innen und/oder dem älteren Jahrgang Jugend A möglich. Im gesamten Landeskader liegt in diesem Zeitraum der Fokus darauf, die schwimmerische Leistungsfähigkeit soweit zu steigern, dass die Athletinnen und Athleten die Möglichkeit erhalten aktiv in das Renngeschehen einzugreifen. Diese Entwicklung ist u. U. auf Kosten der Lauf-, Rad- und Gesamtleistung der Saison 2025 zu unternehmen um mittel- und langfristig weitere Athleten/innen im NK platzieren zu können.

Die Kooperation mit der Eliteschule des Sports (Gymnasium am Rotenbühl) ist weiterhin aktiv zu pflegen und im Bereich des Erasmus-Programms auszubauen. Erste Erasmus-Ausflüge nach Frankreich, haben die Sportlerinnen und Sportler für das Niveau der Weltspitze sensibilisiert und treiben im Landeskader die Professionalisierung voran.

Der Kontakt zum SSB ist zu halten und eine Transfermöglichkeit für Sportler zu bieten, die den Leistungssport im Schwimmen verlassen möchten bzw. müssen und sich dennoch im Leistungssport verwirklichen möchten.

Attraktive Arbeitsbedingungen mit angemessener Entlohnung sind zu schaffen um qualifizierte Trainer zu gewinnen, die den Landestrainer unterstützen.

5. Führungsstruktur

Die Gestaltung des Leistungssports in der STU findet durch den Landestrainer in enger Zusammenarbeit mit der Geschäftsführung und dem Vizepräsidenten Leistungssport statt.

6. Standortkonzept

Der LK1 konzentriert sich hauptsächlich am Olympiastützpunkt in Saarbrücken. Sportlerinnen und Sportler von außerhalb nehmen an Lehrgängen und am Training an Wochenenden und unter der Woche teil. Der Landestrainer bietet in der Regel 14 Trainingseinheiten pro Woche am Olympiastützpunkt an. Dazu kommen 3-5 Lehrgänge in Saarbrücken, ein Langlauf-/Klimalehrgang, ein Osterlehrgang und ein Lehrgang in der Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften. Nach Bedarf werden weitere Vorbereitungslehrgänge auf internationale Wettkämpfe und Meisterschaften durchgeführt. Der Landeskader profitiert vom regelmäßigen Austausch mit dem Bundestrainer Nachwuchs und dem Trainertrio der DTU am Stützpunkt.

Der Landestrainer weist in der Regel ein abgeschlossenes Studium und eine A-Lizenz vor, bzw. ist Inhaber einer B-Lizenz und beabsichtigt kurzfristig die Erlangung der A-Lizenz. Eine Weiterbildung über Angebote des Dachverbandes ist regelmäßig notwendig.

Darüber hinaus sind Profisportler, Ex-Sportler, FSJ-ler und motivierte Sportstudenten und Sportler aus anderen Sportarten in den Trainingsbetrieb und Lehrgänge einzubinden.

7. Finanzielle Mittel für den Leistungssport

Eine Bezuschussung von Lehrgangsmaßnahmen und Wettkämpfen ist in der aktuellen Athletenvereinbarung festgehalten. Eine Unterstützung durch Sponsoren ist anzustreben um den Sportlerinnen und Sportlern die Lehrgänge und Maßnahmen zu ermöglichen.

8. Talentsichtungsmaßnahmen

In der GLG finden sich junge Aktive, die bei Schulwettkämpfen, jährlichen Schulmeisterschaften inkl. „Jugend Trainiert“, vier Schülercups, halbjährlichen Sichtungsveranstaltungen, über Vereine und Schulen oder Ex-Sportler und Trainer gesichtet werden (siehe 2.2). Der Ausbau des Netzwerks zwischen Schulen, Verband und Vereinen wird durch eine Schulsportbeauftragte vorangetrieben.

Die zentralen Talentsichtungen werden jedes Semester am Olympiastützpunkt in Saarbrücken durchgeführt. Über eine Teilnahme am Training der GLG entscheiden die verantwortlichen Trainer. Eine Orientierung an den vom Dachverband vorgeschlagenen Richtzeiten findet statt.

Der Landeskader (LK1) wird nach bundeseinheitlichen Kriterien zusammengestellt, die 2024 um Kriterien für den LK2 erweitert wurden. Diese sind vom LSVS genehmigt, unterliegen jedoch Änderungen, um das Leistungsniveau mittel- und langfristig zu sichern und eine adäquate Förderung und homogene Trainingsgruppen zu ermöglichen.

9. Sportmedizinische und wissenschaftliche Betreuung

Eine sportmedizinische Grunduntersuchung ist für die Teilnahme am Landeskader notwendig und darf zum Zeitpunkt der Teilnahme am nationalen Nachwuchscup nicht älter als ein Jahr sein. Dies ist zusammen mit der Teilnahme am E-Learningkurs der NADA und Anti-Doping-Veranstaltungen des LSVS in der Athletenvereinbarung verankert. Maßnahmen zur Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung bei den NK II- und älteren LK1-Sportlerinnen und Sportlern werden regelmäßig durch den Landestrainer anhand von standardisierten Tests, Kontrollstandards, Test- und Überprüfungsprogrammen durchgeführt.