

DIE 10 SÄULEN FÜR EINEN ERFOLGREICHEN LANGFRISTIGEN LEISTUNGSaufbau

1.

Der langfristige Leistungsaufbau muss individuell auf die selten linear verlaufende Entwicklung und das Wachstum von Nachwuchsathlet*innen abgestimmt sein

2.

Nachwuchssportler*innen aller Altersgruppen, Fähigkeiten und Ansprüche sollten langfristige sportliche Entwicklungsprogramme durchlaufen, die sowohl die körperliche Fitness als auch das psychosoziale Wohlbefinden fördern

3.

Kinder sollten ermutigt werden, ihre körperlichen Fähigkeiten von frühester Kindheit an zu verbessern, mit dem Schwerpunkt auf die Entwicklung von motorischen Fähigkeiten und Muskelkraft



4.

Langfristige sportliche Entwicklungsprogramme sollten einen Ansatz verfolgen, der das frühe Ausprobieren von vielen Sportarten enthält und eine große Bandbreite an motorischen Fähigkeiten fördert und verbessert

5.

Gesundheit und Wohlbefinden des Kindes sollten immer der zentrale Grundsatz des langfristigen Leistungsaufbaus sein

6.

Nachwuchsathlet*innen sollten einen Trainingsprozess verfolgen, der dabei hilft, das Verletzungsrisiko zu minimieren und der eine fortlaufende Teilnahme am langfristigen Leistungsaufbau sicherstellt

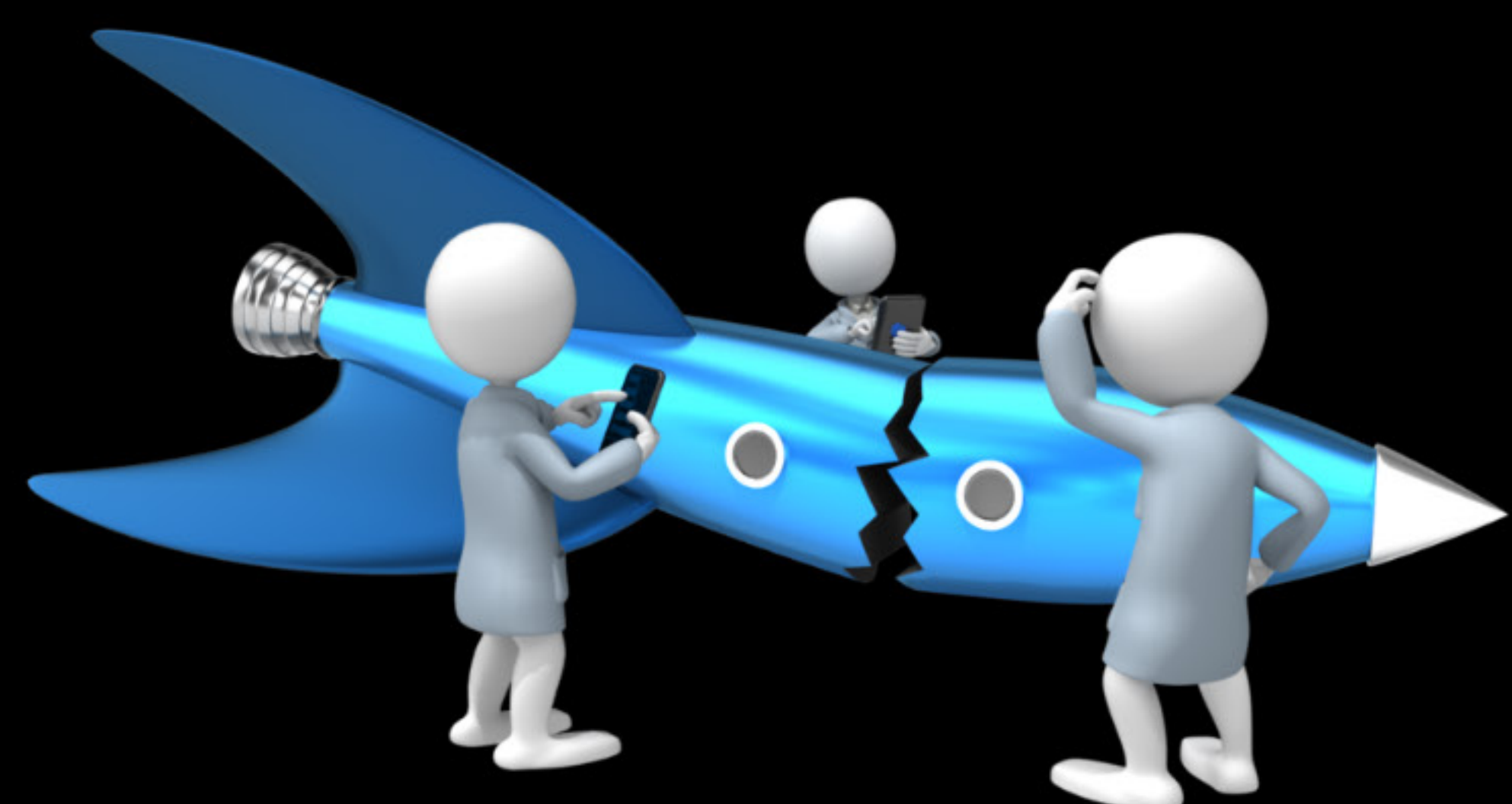


7.

Der langfristige Leistungsaufbau sollte allen Nachwuchssportler*innen eine weite Reihe an Trainingsmethoden bieten, die sowohl die gesundheitlichen als auch die fähigkeitsbezogenen Komponenten der Fitness zu verbessern

8.

Trainer*innen sollten regelmäßig relevante Leistungs- und Entwicklungsdaten erfassen und dokumentieren und sie für eine langfristige Entwicklungsstrategie einsetzen



9.

Trainer*innen, die im Nachwuchs bereich arbeiten, sollten für einen erfolgreichen langfristigen Leistungsaufbau ihre Trainingsprogramme systematisch weiterentwickeln und individualisieren

10.

Qualifiziertes Fachpersonal und fundierte pädagogische Ansätze sind für den Erfolg im langfristigen Leistungsaufbau von grundlegender Bedeutung

