

Rahmenausbildungs- und Trainingsplan des SVNRW für Regattasegeln

**Ausbildungsziele / -Inhalte, Trainings- und Wettkampfsystem,
Rahmentrainingsplan, Förderstruktur Talentförderung und Leistungssport
Segeln/Surfen (erläuterte Auszüge aus dem Strukturplan 2009-2012)**

Handout für Vereine, Athleten, Trainer, Übungsleiter etc.

Inhalt

1.	Grundsätzliches	2
2.	Langfristiger Leistungsaufbau	4
3.	Regionale Schwerpunktbildung	15
4.	Stützpunkt- und Trainingssystem	16
5.	Wettkampfsystem	21
6.	Betreuungsmaßnahmen für Kaderathleten	24
7.	Weiterführende Literatur	26
8.	Weitere Infos, Richtlinien und Formulare	27

1. Grundsätzliches

Leistungen zu erbringen und zu erleben ist für die Entwicklung eines Kindes und die Entfaltung seiner Persönlichkeit von besonderer Bedeutung. Es ist ein natürliches Bedürfnis von Kindern, ihre sich entwickelnden Kräfte an den verschiedensten Aufgaben und untereinander zu messen. Deshalb ist Leistungssport im Kindes- und Jugendalter unter Berücksichtigung bestimmter Maßgaben grundsätzlich positiv zu bewerten.

Leistungssport kann bei Kindern

- die körperliche, seelische und geistige Entwicklung fördern,
- Erfahrungen der eigenen Leistungsfähigkeit und des eigenen Könnens vermitteln, sowie Selbstvertrauen fördern,
- Gemeinschaftserlebnisse schaffen und zu sozialem Handeln anregen,
- zu selbständigem eigenmotiviertem Handeln hinführen,
- den Erfahrung- und Erlebnisraum erweitern.

Es ist jedoch leider nicht immer auszuschließen, dass die fast ausschließlich von Erwachsenen vorgegebene Organisation des Leistungssports Eingrenzungen und Belastungen mit sich bringt, die der allseitigen Entwicklung und Eigenbestimmung des Kindes widersprechen.

Als Grundsatz für den Leistungssport mit Kindern hat daher uneingeschränkt zu gelten, dass deren Entwicklung nicht zugunsten kurzfristiger Erfolge im Sport leiden darf. Ziel sind **nicht** Höchstleistungen im Kindesalter, sondern vielmehr die Hinleitung zu einem Leistungssport, der sich im Jugend- und Erwachsenenalter voll entfaltet.

Daraus folgen verschiedene Maßgaben und Grundsätze:

- Keine frühe Spezialisierung, sondern Förderung der gesamten motorischen Anlagen und personalen Fähigkeiten, sowie der sozialen Bedürfnisse des Kindes. „Die noch immer zu starke Ausrichtung auf frühzeitige Erfolge und damit frühzeitige Spezialisierung vieler Athleten muss ersetzt werden durch den Aufbau von Potentialen für den langfristigen Erfolg“ (Eberhard Gienger, ehemaliger Weltklasseathlet und Vizepräsident Leistungssport im DOSB). Auch Vereine müssen hier imstande sein, egoistisches Prestigedenken- also das Drängen auf zu frühe Wettkampferfolge- zurückzunehmen.
- Gleichrangig mit der Leistung sind Freude am Naturerlebnis, am Spiel und das Gemeinschaftserlebnis zu unterstützen. Freude am Segeln darf nicht ausschließlich mit Regattaerfolg gekoppelt sein.
- Die Bedingungen des Trainings und des Wettkampfes sind der besonderen Lage und Belastbarkeit des Kindes anzupassen (Kindgemäße Methoden, Inhalte, Wettkampfplanung und Zeitmanagement!). Kinder- und Jugendtraining darf **nicht** eine bloße Ableitung von Erwachsenentraining sein. Die Kenntnisse über die besonderen biologischen, psychischen und sozialen Besonderheiten des Kindes sind zu berücksichtigen!
- Kindgerechte Information über Trainingsaufbau und Wettkampfplanung und

eine, dem Alter des Kindes entsprechende Mitbeteiligung an den Entscheidungen darüber.

- Der Leistungssport des Kindes darf auch auf das künftige Leben als Erwachsener keine negativen Einflüsse nehmen.

Zum Leistungssportkonzept des SV NRW:

Eine sinnvolle Nachwuchsförderung kann nicht isoliert erfolgen, sondern sie ist in das nationale Förderkonzept eingebunden. Konkret bedeutet dies eine enge Zusammenarbeit von Landesfachverband, Spitzenverband und Vereinen zugunsten einer abgestimmten und durchgängigen sportfachlichen Konzeption für die Trainings- und Wettkampfsysteme und die abzuleitenden Förderstrukturen.

Das Leistungssportkonzept des SVNRW versteht sich als ein Teil dieses durchgängigen Förderkonzeptes und orientiert sich daher an der LA-L (Landesausschuss Leistungssport)- Rahmen-Konzeption des Deutschen Sportbundes (DSB), der Grundsatzerklärung des DSB „Kinder im Leistungssport“, sowie am fortgeschriebenen Förder-Konzept Leistungssport des Landessportbund (LSB NW) und ist mit dem Strukturplan und dem Nachwuchsleistungssportkonzept 2006-2012 des Deutschen Segler-Verbandes (DSV) abgestimmt. Die Umsetzung der Förderung muss sich am obersten Kriterium orientieren: Erfolgsperspektive im Hinblick auf internationale Konkurrenzfähigkeit im Höchstleistungsalter.

Darüber hinaus sind sportwissenschaftliche Erkenntnisse und der Rahmentrainingsplan (RTP) des Deutschen Segler-Verbandes (<http://www.svnrw.org/leistungssport/download09/RTP.pdf>) die sportfachliche Grundlage für die im Folgenden dargestellten Ausbildungsziele und –Inhalte der jeweiligen Leistungsebenen.

Die Inhalte dieses Leitfadens sollen Hilfestellungen für Vereinsfunktionäre, Übungsleiter, Trainer und Eltern für die Begleitung, Beratung und Förderung sowie für die Entwicklung der Langzeitmotivation leistungsbereiter SeglerInnen dienen. Gleichwohl gibt er auch Hinweise zur Ausbildung und Entwicklung von Langzeitmotivation für breitensportlich orientierten Seglernachwuchs.

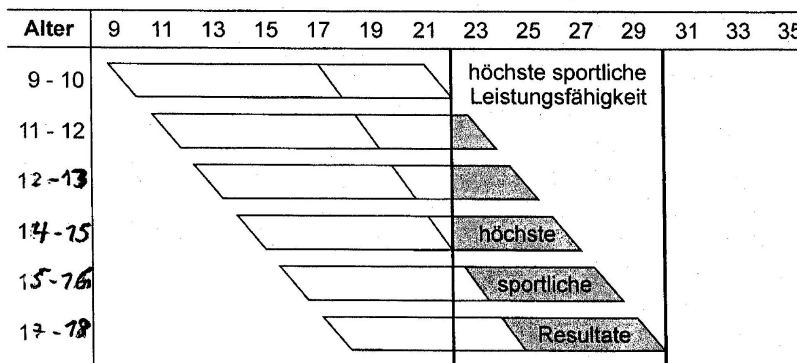
Es ist bekannt, dass Leistungsträger auf sehr individuellen Wegen zum Erfolg kommen. Dieses Konzept soll also nur einen entsprechenden Rahmen vorgeben, der für die meisten Kinder und Jugendliche der beste Weg zum langfristigen Erfolg darstellt. Eine individuelle Behandlung und Förderung bestimmter Athleten mit individuell vom Standard abweichenden Rahmenbedingungen ist vor allen Dingen im späteren Kaderbereich daher genauso vorgesehen und darf bei anderen Seglern nicht zu Missgunst führen.

Aus dem gleichen Grund sind Quereinsteiger in jeder Stufe willkommen und können auch (selbst aus anderen Sportarten) grundsätzlich in die Kader aufgenommen werden. Für einen gelungenen Quertransfer aus anderen Sportarten gibt es genügend Hinweise, dass Spitzenathleten auch erfolgreich werden, wenn sie erst spät in ihre Hauptsportart finden.

2. Langfristiger Leistungsaufbau

Talentsuche – Talentförderung – Talentaufbau – Spitzenförderung: Inhalte und Ziele der verschiedenen Stufen im SVNRW

In Übereinstimmung mit der biologischen, psychisch-geistigen und sozialen Entwicklung der Kinder und Jugendlichen, müssen sich Training und Wettkämpfe im Laufe des langfristigen Ausbildungsprozess verändern. Aus leistungssportlicher Sicht sollte die lange Zeitdauer der Ausbildung bis zur Höchstleistung im Hinterkopf behalten werden. Zwischen Trainingsbeginn und dem Anschluss an internationale Spitzenleistungen vergehen im Durchschnitt 9-12 Trainingsjahre (relativ übereinstimmend für die meisten Sportarten), die individuelle sportliche Höchstleistungsfähigkeit wird nach etwa 12-18 Trainingsjahren erreicht (Martin 1999). Daher ist es wichtig eine - über die Jahre - abwechslungsreiche Ausbildung anzubieten und Ausbildungsabschnitte mit Schwerpunkten zu belegen.



„Mehr oder weniger“ optimales Zusammentreffen von biologisch-motorischem Höchstleistungsalter und Zeitraum der persönlichen spezifisch höchsten sportlichen Resultate in Abhängigkeit vom Einstiegsalter in den Leistungssport bei durchschnittlichen Entwicklungsverläufen (Anlehnung an Dietrich, 1988)

Anmerkung: In den nachfolgenden Darstellungen sind die Altersangaben in den ersten beiden Stufen absichtlich weit gefasst, da es aufgrund von Früh- bzw. Spätentwicklung und damit aufgrund individuell zeitlich unterschiedlichen Entwicklungsschüben zu deutlich unterschiedlichem biologischen Alter desselben kalendarischen Alters kommen kann. Das allgemeine Nachwuchssportsystem bevorzugt meist leider akzelerierte (frühentwickelte) Kinder, was jedoch noch nichts über das Höchstleistungsniveau im Jugend- und Erwachsenenalter aussagt.

1. Stufe: Inhalte der Vereinsausbildung/Ausbildung in Schulen/regionale Trainingsgruppen (Alter ca. 7 – 12 Jahre)

Die Vereinsausbildung ist als wichtigste Grundlage für die langfristige Motivation der Kinder zum lebenslangen Sporttreiben und Segeln anzusehen. Sie muss die Grundlagen für eine erfüllte Breitensportliche Betätigung legen, aber auch die Chance auf eine leistungssportliche Karriere offen halten. Die Ausbildung der Kinder gestaltet sich in frühem Alter für beide Richtungen gleich. Die einzig zusätzliche Aufgabe des Vereins/der Schule bzgl. einer Leistungssportkarriere besteht darin, leistungssportliche Talente an Ihrer Persönlichkeit zu erkennen und beratend und führend zur Seite zu stehen und mit den Trainern der Talentsichtungsgruppen in Verbindung zu treten.

Zu den Ausbildungsinhalten:

Die in diesem Altersabschnitt noch geringe Konzentration und ein ungestümes Bewegungsverhalten sind von der Natur so vorgesehen. Verantwortlich dafür ist ein Ungleichgewicht zwischen erregenden und hemmenden Nervengrundprozessen. Es herrschen aktivierende Prozesse im Zentralnervensystem vor, die bei Eintritt in die Pubertät dann vorwiegend hemmenden Prozessen weichen. ([Mehr zum Transmittersystem: http://www.em.mpg.de/index.php?id=101&no_cache=1](http://www.em.mpg.de/index.php?id=101&no_cache=1)). Dies in Zusammenhang mit der überdurchschnittlichen Plastizität (strukturellen und funktionellen Flexibilität) des Zentralnervensystems während der zentralnervösen Ausreifung ermöglicht dem Kind eine große Anzahl verschiedenster Informationen in kurzer Zeit aufzunehmen und sich so rasch der entsprechenden Umwelt anzupassen, was früher das Überleben gesichert hat (Martin et al. 1999).

In diesem Alter sind Kinder daher auch besonders aufnahmefähig, was allgemeine Bewegungsmuster angeht. Aufgrund dieses besten motorischen Lernalters der Kindheit bieten sich hier spezielle Ausbildungsziele und Inhalte an. Diese Phase sollte unbedingt mit **verschiedensten Bewegungsangeboten** genutzt werden, damit ein Kind später auf ein großes Bewegungs- und Wahrnehmungspotential zurückgreifen und dann auf diesen Grundlagen aufbauen kann.

Jede Bewegung, wie neu sie auch sein mag, wird auf der Grundlage alter Koordinationsverbindungen ausgeführt! Je höher das Niveau der koordinativen Grundlagen und damit eine vielseitige Bewegungserfahrung ist, desto schneller und effektiver können nachfolgende neue (schwierige) Bewegungen bzw. Techniken gelernt werden.

[Man kann sich dies am dem Modell von den Bauklötzchen und dem Baugebilde klarmachen. Eine Bewegung ist eine Komposition verschiedener Bewegungselemente (Bauklötzchen) zu einer Bewegungshandlung (Baugebilde). Der Bewegungsschatz wäre also der Baukasteninhalt.

Die Bauklötzchen stellen dabei die einzelnen Teilstücke einer Bewegung, sozusagen die Mini-Muster dar. Das könnte z.B. die Gleichgewichtsfähigkeit bei einer Körper-Drehung sein, die Feinabstimmung der Muskeln dafür, die visuelle und taktile Wahrnehmungsfähigkeit und Kontrolle dabei, etc. Jede Bewegung setzt sich zu Hunderten aus diesen Mini-Mustern zusammen. Nun können sich in verschiedenen Bewegungen die gleichen Minimuster wiederfinden (z.B. Körperdrehung im Boot mit beibehaltender Orientierungsfähigkeit und Körperdrehung im Mannschaftssport mit bleibender Orientierungsfähigkeit). Wer das entsprechende Bauklötzchen = Minimuster aus einer Sportart schon hat, lernt den Rest in einer anderen Sportart schneller.

Es geht in diesem (Kindes-)Alter also darum, Bauklötzchen zu sammeln, und zwar so viele wie möglich. Es geht noch nicht darum ein Haus damit zu bauen, das würde im Moment zu viel Zeit kosten und weiteres, in diesem Alter einfaches Bauklötzchen-Sammeln verhindern. Denn was jetzt nicht gesammelt wird braucht später sehr viel Zeit und Mühe nachzuholen, bzw. funktioniert gar nicht mehr, da das Nervensystem dann dafür nicht mehr so gut geeignet ist!

Wer aber sehr viele Bauklötzchen zusammen hat, kann später innerhalb kürzester Zeit verschiedenste Gebilde (Bewegungen) damit bauen und ist sensibel für verschiedenste Wahrnehmungen. Wer sie nicht zusammen hat, braucht in einer nicht so lerngeeigneten Zeit viel Mühe dies nachzuholen, bzw. bekommt gar nicht mehr alle zusammen. Im ersteren Fall würde ein Athlet eine neue Bewegung nur langsam erlernen bzw. sich an eine wechselnde (Sport-) Umgebung nur sehr langsam anpassen können. Im zweiten Fall würde er sogar nie so gut werden wie ein anderer Sportler.]

Welche Ausbildungsprinzipien ermöglichen das optimale Nutzen dieses besten Lernalters?

- vielfältige Bewegungsschulung!! (z.B. Fang-, Reaktions-, Platzwechsel-Spiele, Ballspiele, Zweikämpfe an Land und auf dem Wasser, Klettern)

- unterschiedliche Bootstypen – unterschiedliche Aufgaben an Board
- beim Bewegungslernen alles erst mal nur Grobform, wenig Feinform – Aber: wenn Technik, dann exakt! Bewegungen nicht falsch automatisieren lassen!
- viel probieren lassen (wer kann ...?),
- als Ausbilder Bewegung *wenig* verbal analytisch beschreiben, sondern Bewegungsvorbilder einfach nachahmen lassen
- Schulung der Analysatoren im Körper (Sinnesorgane und Bewegungsrezeptoren):
 - durch Variationen von Übungen in Raum, Zeit, Lage, äußere Bedingungen
 - durch Ansprechen nur einzelner Analysatoren durch Ausschalten anderer (z.B. Augen zu!)
 - viel fühlen (wie fühlt sich das an wenn ...)
 - Extreme/Gegensätze austesten (ganz hoch - ganz tief)
- Gleichgewichtsübungen, Reaktionsspiele

D.h.: - **Trainingsprinzip** der Variation des Bewegungsangebotes
 - **Trainingsprinzip** der Altersgemäßheit und Individualität
 (mehr zu Trainingsprinzipien: <http://de.wikipedia.org/wiki/Trainingsprinzip>)
 - **Dreidimensionale Bewegungsformen in verschiedener Lage und Zeitablauf**

Die Ausbildung für einen späteren Breitensportsegler oder einen späteren Leistungssportler unterscheiden sich in dieser Phase nicht voneinander! Spielerische Übungsaufgaben vermitteln Motivation und verschiedenste Bausteine für das weitere Bewegungslernen. Zusätzlich bietet diese Art der Ausbildung die Schaffung einer am Sport selbst und nicht nur am Wettkampferfolg orientierte langfristige Motivation, was für spätere Breitensportsegler und spätere Leistungssegler gleichermaßen von Bedeutung ist. Eine langfristig motivierende, kindgerechte, vielseitige Ausbildung muss das Ziel sein mit später im Karriereverlauf zunehmender Spezialisierung. (s. Abb. u.).

	Trainingszeit (h)				
	100 - 250	350 - 500	600 - 800	900 - 1100	1200 - 1400
		15	40	60	65
	45	50	40	25	25
	50	35	20	15	10
	AGA	GLT	ABT	AST	HLT

Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus

Verhältnis des allgemeinen, ergänzenden und speziellen Trainings in den verschiedenen Etappen (allgem. Grundausbildung, Grundlagentraining, Aufbaustraining, Anschlussstraining, Hochleistungstraining; s. auch Abb. S.17) des langfristigen Leistungsaufbaus hier am Beispiel Schwimmen (nach Platonov & Vajcechovskij)

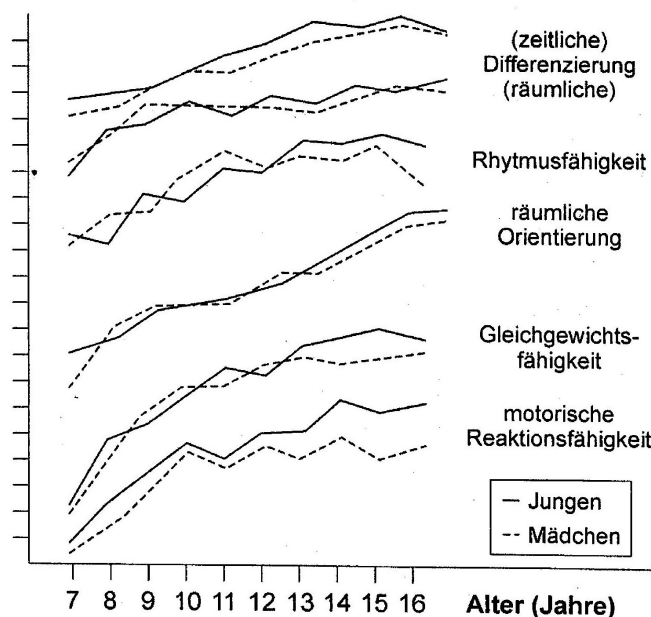
Der Rahmentrainingsplan (RTP) des DSV (<http://www.svnw.org/leistungssport/download09/RTP.pdf>) empfiehlt für diese Altersgruppe die Verfolgung folgender Ziele:

- Heranführung und Bindung an die Sportart Segeln/Surfen (Langzeitmotivation!)

- Fähigkeit zur Kooperation in der Gruppe
- Allgemein konditionelle und koordinative Basis
- Fahrtechnik und Manövertchnik für Einhand und Zweihand (Steuermann und Vorschoter) und Surfen in Grobform
- Schwerpunkt Koordination (insb. Gleichgewichts- Differenzierungs- und Rhythmusfähigkeit)
- Prinzip der vielseitigen Grundausbildung und später zunehmenden Spezialisierung (Spezialisierung erst ab Aufbautraining)!

Es ist leicht einzusehen, dass mit dieser vielseitig orientierten Ausbildung kurzfristig nicht so rasch gute Ergebnisse im Regattasport erreicht werden können, wie mit einer sehr frühen spezifischen ergebnisorientierten Ausbildung. Die Vorteile zeigen sich erst etwas später, wenn vielseitig ausgebildete Kinder die anderen im Leistungsniveau überholen und ein individuell höheres End-Leistungsniveau erreichen. Außerdem sind vielseitig ausgebildete Kinder im späteren Leistungstraining weniger vom Dropout betroffen. Also keine Talente wegen eines schnellen Sieges aufs Spiel setzen!

„Am Anfang eines langjährigen Trainingsprozesses und der systematischen sportlichen Leistungsentwicklung muss aus trainingsmethodischen und ontogenetischen Gründen die vielseitige und komplexe Schulung der koordinativen Fähigkeiten stehen. Fehlt diese Ausbildung, entstehen schon zu Beginn der Leistungsentwicklung Defizite und Versäumnisse, so daß während der folgenden Ausbildungsabschnitte kaum eine optimale Leistungsentwicklung gewährleistet werden kann.“ (Martin, 1988) und **„Das vielfältige Fertigungsangebot ist die Voraussetzung für eine hohe motorische Lernfähigkeit in späterer Zeit.“** (Willimczik et al., in: Sportwissenschaft 29, 1999, S.59)



Entwicklungsverlauf koordinativer Fähigkeiten (nach Hirtz 1977)

Zum Thema spezielle Taktikschulung in Verbindung mit dem **geistigen Reifegrad** in diesem Alter ist noch Folgendes zu bemerken:

Theoretisch-analytische Taktikschulung sollte in dieser Phase noch keinen sehr großen Raum einnehmen, da Einsichten in ursächliche Zusammenhänge erst bei wenig komplexen Inhalten gegeben sind und abstrakte Beziehungen und hypothetische Annahmen für das Kind noch nicht nachvollziehbar sind. Das Problemlösen über Versuch und Irrtum herrscht in diesem Alter meist noch vor. Außerdem entwickelt sich das räumliche Vorstellungsvermögen (wichtig für taktisches Verständnis!) recht spät und bekommt den letzten großen Entwicklungsschub sogar erst mit ca. 12-14 Jahren! (Meinel/Schnabel 2007, Kap.6)

Wichtig ist gerade in diesem Alter eine enge Wechselbeziehung zwischen Theorie und praktischer Umsetzung bzw. Erprobung herzustellen.

Als Inhalte bieten sich zuerst **wenig komplexe, direkt sichtbare (anschauliche) Zusammenhänge** (z.B. Böen) und Grundverhaltensmaßnahmen an, weniger z.B. die geometrischen Zusammenhänge der Kreuztaktik. Wichtig ist auch, mit der Entwicklung der zentralen und peripheren Beobachtungsfähigkeit durch Lenkung der Aufmerksamkeit und durch Vermitteln einer quasi Suchbereichseinstellung zu beginnen.

2. Stufe: regionale Talentsichtungsgruppen (Alter ca. 9 – 13 Jahre)

In diesem Alter beginnt etwa die Talentsichtung des Verbandes. Die Arbeit der Talentsichtungsgruppen findet zeitlich nur leicht verzögert zu der Grundausbildung der Vereine und Schulen statt. In wöchentlichen vereinsübergreifenden weitestgehend homogenen Regionalgruppen unter Leitung eines qualifizierten Vereins- oder Verbandstrainers sollen Kinder gefördert und die sportliche Entwicklungsfähigkeit und die Persönlichkeit der Kinder inkl. der Bereitschaft zum kontinuierlichen Training abgefragt werden. Gleichzeitig bekommen die Kinder die Gelegenheit, in ein kontinuierliches Training „reinschnuppern“ zu können.

Durch Training in der Nähe ihres Heimortes finden die Kinder die Einheit von Wohnen, Trainieren und Lernen, was am besten ihre ganzheitliche Entwicklung gewährleistet.

Ein Training in diesen Regionalgruppen

(<http://www.svnrw.org/leistungssport/regionaltraining.php>) wird derzeit an folgenden Stützpunkten angeboten:

Sechs-Seen-Platte / Duisburg
Baldeney See / Essen
Möhnesee
Sorpensee
Elfrater See / Krefeld
Harkortsee / Hagen (im Aufbau)
Haltern (in Planung)
Paderborn (in Planung)

Die Eingliederung eines Kindes in eine *Regionalgruppe* erfolgt auf Empfehlung seines Vereines in Absprache mit dem Regionalgruppentrainer. Die Sichtung für eine *überregionale Talentsichtungsgruppe* und die nachfolgenden Fördergruppen

erfolgen in Kooperation der Regionalgruppentrainer mit den zuständigen Disziplintrainern, dem Landestrainer und den jeweiligen Klassenvereinigungen.

Die Ausbildung in den Regionalgruppen sowie in den überregionalen Talentsichtungsgruppen soll inhaltlich ähnlich der 1. Stufe durchgeführt werden, also weiterhin sehr vielseitig und mit hoher koordinativer Beanspruchung! Es kommen die Grundlagen für Trimm, Wettkampfregeln und taktische Standardsituationen dazu. Wettkampfbetreuungen sollen nur als absolute Ausnahme durchgeführt werden. Zu bevorzugen sind Wettkämpfe innerhalb der Trainingsmaßnahmen mit inhaltlich spezieller, wenig komplexer Aufgabenstellung (s. auch u.: Zum Thema Wettkämpfe in der 1. und 2. Stufe)

Die überregionalen Talentsichtungsgruppen führen entsprechend der Empfehlung des Rahmentrainingsplans des DSV übergreifende Lehrgänge im Einhand-, im Zweihand-Bereich und im Surfen durch. Im Opti lassen sich sehr gut Grundlagen des Steuerns, des Trimm und der Taktik vermitteln, die koordinativen Beanspruchungen sind allerdings recht gering, was entgegen der gewünschten Effekte für diese Altersgruppe steht.

Im Zweihandbereich lassen sich zusätzlich die technisch-koordinativen Fertigkeiten eines Vorschoters, die Grundlagen der Mannschaftsabstimmung und die Segelführung der zusätzlichen Segel ausbilden. Der Zweihandbereich sollte daher unbedingt in dieser Zeit schon eingeführt werden. Die taktische Ausbildung steht hier aufgrund der Komplexität der technischen Anforderungen allerdings zuerst zurück.

Eine gute koordinative Ausbildungsmöglichkeit bietet das Surfen. Hier werden insbesondere in hohem Maße die Bausteine Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Wahrnehmungsfähigkeit und das direkte Beschleunigungsempfinden und Segelgefühl geschult. Hinzu kommt die konditionelle Beanspruchung der Rumpfmuskulatur, was unter leistungssportlichen wie auch gesundheitlichen Aspekten gleichermaßen unter langfristigem Gesichtspunkt als bedeutend zu bewerten ist. Es steht hier allerdings aufgrund der Komplexität ebenso wie im Zweihandbereich die taktische Ausbildung sowie auch über Grundlagen hinausgehende Inhalte bzgl. Segeltrimm solange zurück, wie ein gewisses technisches Niveau noch nicht erreicht ist.

Kritische Anmerkungen zum Thema Wettkämpfe in der 1. und der 2. Stufe:
(s. auch u. Punkt 6. Wettkampfsystem)

Im Bereich des Jüngstensegelns entspricht das derzeitige Wettkampfangebot noch nicht dem Gedanken des langfristigen Leistungsaufbaus, wie er auch im Rahmentrainingsplan des DSV formuliert ist.

Wünschenswert wären spezielle Vielseitigkeitswettkämpfe, bei denen z.B. neben oder statt „Regattasegeln wie im Erwachsenenbereich“ andere motorische Anforderungen (z.B. um eine Boje schwimmen oder Inhalte zur Bootsbeherrschung, wie z.B. nur stehend auf der Kante segeln) mit integriert werden. Sie existieren jedoch bisher nur punktuell als Vereinswettkämpfe und es muss erst die Grundlage für ihre Akzeptanz gelegt werden.

Empfehlenswert sind auch „trainingsnahe Wettkämpfe“, d.h. Wettkampfformen, die gezielt nur einzelne Trainingsinhalte abdecken und somit weniger komplex sind (z.B. Vorwindwettfahrten, 1:1 Deckung etc.). Hier lassen sich so gezielt im

Vorfeld besprochene Inhalte/Teilleistungen abfragen, die sonst im Gesamtzusammenhang und in der Komplexität einer Wettfahrt u. U. trotz oder evtl. gerade wegen richtiger Umsetzung mit Misserfolg bestraft werden könnten und so keine wirkliche Rückmeldung für die Kinder zuließen. Es könnte z.B. sein, dass das Prinzip Streckbugsegeln richtig angewendet wurde, jedoch in einem bestimmte Fall eine Revierbesonderheit so ausschlaggebend war, dass trotz richtiger Anwendung des Prinzips ein schlechtes Ergebnis erzielt wurde, welches als Rückmeldung für den Lernerfolg kontraproduktiv wäre.

Die systematische Rückmeldung lässt sich daher in dieser Stufe besser als in komplexen Regatten in, vom Trainer nach inhaltlichen Gesichtspunkten selber organisierten, gut beobachteten und individuell nach **den geforderten taktischen Elementen analysierten** Trainingswettfahrten lehren. In Kooperation mit anderen Trainingsgruppen lassen sich solche Wettkämpfe gut organisieren und steuern.

Zielführend im Sinne dieses Konzeptes ist es auch, die Kinder in den ersten Segeljahren anzuregen, neben oder statt Segelregatten auch an außerseglerischen Wettkämpfen teilzunehmen (z.B. Bundesjugendspiele Leichtathletik, Turnen, Schwimmbzeichen, Sportabzeichen, etc.), da hier koordinative Grundlagen abgefragt werden.

3. Stufe: Fördergruppen des Verbandes (Alter ca. 11 - 13/14 Jahre)

Hier beginnt die erste Spezialisierung. Die Talentfördergruppen des SVNRW sind regionale und vereinsübergreifende Trainingsgemeinschaften von ausgewählten, talentierten Nachwuchssieglerinnen aus der Optimisten-Klasse, aus den Zweihand-Jüngstenklassen (z.B. Teeny, Cadet) und anderweitige Talente aus Vereinen, die Perspektive für den erfolgreichen Umstieg in eine der vom Verband geförderten weiterführenden Bootsklassen haben.

Es zählt zur Aufnahme in eine der Gruppen weniger der aktuelle Leistungsstand. Dieser kann allein aufgrund von nicht erwünschter früher Spezialisierung evtl. sehr hoch sein und könnte damit einer späteren Entwicklung u.U. entgegenstehen. Außerdem hängt die Leistungsfähigkeit in diesem Alter in hohem Maße von der aktuellen Konzentrationsfähigkeit und damit von der individuellen biologischen Entwicklung des Kindes ab und lässt damit nicht unmittelbar auf späteren Erfolg schließen.

Unter besonderer Beachtung für eine Nominierung stehen daher mehr die Lerngeschwindigkeit, mit der neue Inhalte vom Kind aufgenommen werden können (breite koordinative Basis, s.o. „Stufe 1“), die Persönlichkeit des Kindes und die zu erwartende Eltern und Vereinsunterstützung auf dem Weg zum Leistungssegeln und damit die zu erwartende Leistungsentwicklung.

Das Training findet weitestgehend im Opti statt, dient langfristig ausgerichteten Zielen und bereitet mit taktischen, segeltechnischen, trimmtechnischen Inhalten bzw. auch konditionell und koordinativ auf den Leistungssport in einer weiterführenden Jugendklasse bzw. späteren olympische Bootsklasse vor. Die Ausbildung ist jedoch immer noch sehr vielseitig und soll ebenso noch besonderes Augenmerk auf die Schulung des menschlichen Rezeptor- und Reflexsystems, wie unter „Stufe 1.“ beschrieben, legen.

Von hoher Bedeutung ist neben der seglerischen und koordinativen/konditionellen Grundausbildung die Persönlichkeitsausbildung der Kinder,

insbesondere das allmähliche Heranführen zu selbständigem eigenmotiviertem Handeln, zu sozialer Kompetenz, die Vermittlung von erster einfacher mentaler Verarbeitungstechniken zum Umgang mit Lernblockaden, Ängsten, Misserfolgen etc. Hier sind auch in großem Maße die Eltern mit der Vermittlung naiver Techniken gefordert. Das Elternhaus sollte dazu einen geschützten, vertrauensvollen Rahmen bieten, der von Erfolg bzw. Misserfolg weitestgehend unberührt bleiben muss, jedoch Interesse und Anerkennung für das Tun vermitteln bzw. Trost bei Misserfolg spenden sollte.

Im Hinblick auf eine langfristige erfolgreiche Karriere werden die Kinder von den Fördergruppentrainern hinsichtlich der Folgebootklassen unter Berücksichtigung ihre körperlichen und ihrer psycho-sozialen Merkmale beraten.

Die Talentförderung dient ausschließlich der D-Kader-Bildung und nicht der Vereins- oder Bootsklassenförderung. Die Trainingsgruppen sollten in der Regel die Größe von 10 Mannschaftsteilnehmern pro Trainer nicht übersteigen. Das Training soll auf, dem Leistungsniveau entsprechend, geeigneten Revieren stattfinden. Es wird auf eine Abstimmung der Trainingsplanung zwischen den Fördergruppen und auf einzelne gemeinsam durchgeführte Trainingsinhalte Wert gelegt.

4. Stufe: Jugendklasse (Umsteigefördergruppen des Verbandes und D-Kader „Jugendboot“/ 14-16 Jahre)

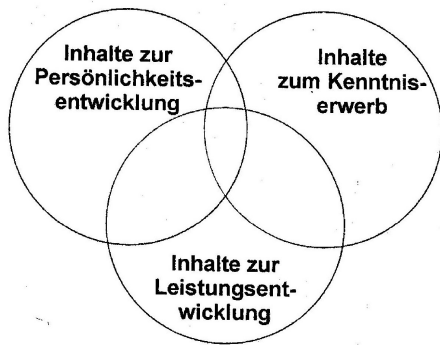
Wichtigste Aufgabe der **Umsteigefördergruppen** ist es, den Umstiegsprozess beim Wechsel in die weiterführende Jugend-Bootsklasse zu optimieren und die Aktiven auf den „Belastungsschub“ des späteren Leistungstrainings in den olympischen Bootsklassen vorzubereiten.

Hier sollen die Grundlagen für einen Erfolg in der neuen Jugendklasse und vor allen Dingen in der nachfolgend olympischen Klasse erarbeitet werden, daher stehen bootsspezifische segeltechnische und trimmtechnische Inhalte im Vordergrund. Eine umfangreiche theoretische Bildung (Taktik, Wind und Wetterkunde, Wellen und Strömungskunde) muss neben der Verbandsausbildung zum Teil von den Athleten selbstständig erarbeitet werden.

Im ersten Jahr des Umstiegs stehen taktische Inhalte hinter den bootsspezifischen zurück. Augenmerk im ersten halben Jahr soll auf die simultane Ausbildung zum Steuermann und Vorschoter liegen.

Die Aufnahme für die Umsteigegruppen erfolgt aufgrund von Nominierung der zuständigen Disziplintrainer in Kooperation mit dem Landestrainer aufgrund von Umsteiger-Sichtungslehrgängen und Vereinsempfehlungen unter Beachtung der Kaderrichtlinien. Es haben nicht nur Opti-A-Segler die Chance in die Umsteigegruppen nominiert zu werden, sondern ebenso auch unspezifisch und breit ausgebildete Quereinsteiger mit entsprechenden Persönlichkeiten aus anderen Klassen.

Ging es bis zum Ende des Umsteigejahrs hauptsächlich um die seglerische Ausbildung der Jugendlichen, lässt die geistige Reife jetzt eine klare Entscheidung für oder gegen den Leistungssport im Segeln zu und wird auch zur Berufung in den Kaderbereich (**D Kader Jugendboot**) gefordert. Es gilt für den Athleten vor Eintritt in den D-Kader „wach“ zu werden bzw. zu bleiben und Visionen zu entwickeln. Die Kriterien für die Aufnahme in die Leistungskader sind in den Kader-Richtlinien des SV NRW festgelegt (s.u. Punkt 14.)



In diesem ersten Kaderjahr bzw. zweiten Jahr der Jugendklasse werden die bootsspezifischen segeltechnischen und trimmtechnischen sowie taktischen Fähigkeiten verfeinert. Desweiteren gehört die Ausbildung einer leistungssportlichen Persönlichkeit inkl. der dazugehörenden Lebensführung und Entwicklung der Leistungsfaktoren Kondition und Konzentration (Näheres s. RTP) bzw. anderen mentalen/psychologischen Fähigkeiten zu den Inhalten.

Die Maßnahmen sollen den Nachwuchsathleten Regattaerfahrung auf nationaler und internationaler Ebene im Großfeld und auf Seerevieren bieten und den Weg zur nationalen Spitze ebnen. Ergebnisziele sind Top 10 - Ergebnisse der U17-Wertung bei Dt. Jugendmeisterschaften bzw. im Umsteigejahr zu der Olympischen Klasse Top 30 bei Jugend EM bzw. Jugend WM.

Geförderte Klassen sind 420er, Laser Radial und Surfen (Bic und RS:X 8,5) mit Trainingsgruppen oder im Einzelfall auch durch Projektförderung, 29er z.Zt. nur durch Projektförderung (s. Übersicht unter Punkt 4.)

5. Stufe: D-Kader olympisch in einer olympischen Bootsklasse (ab 17 Jahre)

Mit der Aufnahme in den D-Kader olympisch beginnt das eigentliche Leistungstraining in einer olympischen Bootsklasse. Hier sollen die Athleten technisch, taktisch, konditionell und mental systematisch und kontinuierlich von dem zuständigen Disziplintrainer weitergeschult und leistungssportlich aufgebaut werden. Ziel ist das deutliche Anheben des Leistungsniveaus im Hinblick auf das Erreichen der Anschlussförderung im DC-Kader.

Dazu ist eine ganzjährige Trainings- und Wettkampftätigkeit u.a. auf Seerevieren und auf internationaler Ebene erforderlich. Der damit verbundene „Belastungsschub“ stellt erhöhte Ansprüche an die Leistungsbereitschaft der Kadermitglieder (Einstellung, Motivation, Selbständigkeit) und erfordert eine möglichst optimale Abstimmung der leistungssportlichen Aktivitäten auf die individuellen Umfeldbedingungen (Elternhaus, Schule, Berufsausbildung). Für eine Förderung seitens des Verbandes wird erwartet, dass mit maximalem Einsatz maximal mögliche Leistungsziele erreicht werden. Kompromisse bzgl. Einsatz-Nutzen Rechnungen werden nur noch in geringem Umfang vom Verband akzeptiert. Eine D-Kader Berufung erfolgt nur bei bestehender Perspektive Richtung Bundeskader. Im Gegenzug wird dafür vom Verband versucht dem Athleten eine möglichst optimale, individuelle Förderung und Beratung und damit ein Chance zur Erreichen seiner Ziele zu geben.

Falls nicht genügend Mannschaften im SVNRW für eine Trainingsgruppe zu Verfügung stehen, stimmt der SVNRW Kooperationsmaßnahmen mit anderen Landesverbänden ab oder fördert die entsprechenden Mannschaften durch „Projektförderung“ (Näheres s. Richtlinien zur Projektförderung <http://www.svnrw.org/leistungssport/download09/projektfoerderung.pdf>).

Die Ziele dieser Förderstufe sind nach 1-2 Jahren das Erreichen der nationalen Leistungsspitze im Jugendbereich (U19) und nach ca. 2-3 Jahren Erreichen der nationalen Leistungsspitze im Juniorenbereich (Dt. Juniorenmeisterschaft - U 22)

sowie Top 20 Platzierungen bei Junioren-EMs bzw. Junioren-WMs.

Besonderes Augenmerk wird auch auf die - unter Hilfestellung - zunehmend eigenmotivierte, selbständige und professionelle Planung, Organisation und Durchführung der Maßnahmen im Bezug auf den sportlichen Erfolg gelegt.

Anschlussförderung

Der DC-Kader ist ein Kooperationskader zwischen Land (D-Kader) und Bund (C). Die Athleten können neben den Trainings- und Wettkampfmaßnahmen des SV NRW auch an zentralen Trainingsmaßnahmen des DSV teilnehmen und sind damit unmittelbar an den Leistungsbereich des DSV angebunden. Dementsprechend wird die Jahresplanung (Trainingssteuerung, Wettkampfplanung) auch eng mit dem zuständigen Nachwuchs-Bundestrainer abgestimmt.

Vorteile des DC-Kaders sind zusätzliches finanziertes Training in einer homogenen nationalen Trainingsgruppe mit hohem Leistungsstand. Im D/C-Kader sollen die Leistungssegler durch die konsequente Fortführung des systematischen Leistungstrainings auf das anspruchsvolle Hochleistungstraining sowie auf die Arbeitsweise der Bundeskader-Ebene (C-Kader) vorbereitet werden.

Voraussetzung für das Training im D/C-Kader ist die Erfüllung der DC-Kaderkriterien des DSV.

Förderung im Hochleistungstraining

Ziel des Hochleistungstrainings ist das Erreichen der persönlichen Bestleistung in der jeweiligen olympischen Disziplin. Die dazu notwendige Trainings- und Wettkampfplanung erfolgt meist durch den Bundestrainer des Deutschen Segler-Verbandes (A-C-Kader). Die Spitzensportler erhalten eine Unterstützung von der Stiftung Deutsche Sporthilfe.

Zusätzlich können die Athleten alle Trainings- und Förderungsmaßnahmen der D-Kader-Förderung in Anspruch nehmen. Die Förderung des SVNRW kann für eine olympische Klasse auch über eine Projektförderung (<http://www.svnrw.org/leistungssport/download09/projektfoerderung.pdf>) in den Spitzensport, mit dem Ziel einer olympischen Medaille, hineinreichen.

Finanzierung der Maßnahmen Im Fördergruppen- und Kaderbereich

Zur Erfüllung seiner Aufgaben im Leistungssport stehen dem SV NRW vom LSB NW hierfür bewilligte Geldmittel zur Verfügung. Zusätzliche Mittel werden über den Haushalt des SV NRW bereitgestellt.

Im Bedarfsfall können auch die Aktiven im angemessenen Rahmen an den Kosten der Maßnahmen beteiligt werden. Derzeit werden folgende Eigenkostenanteile/Tag/Person erhoben:

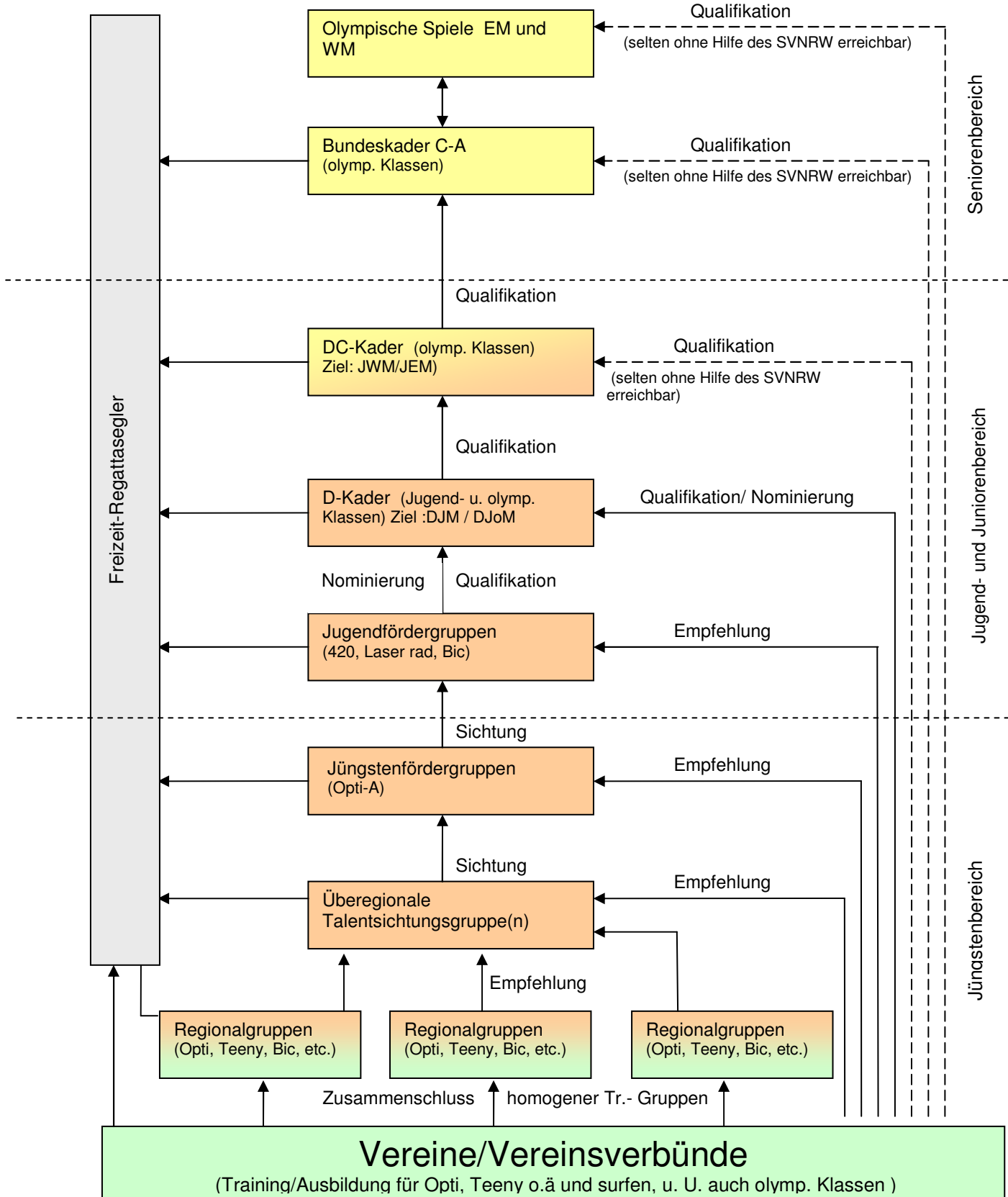
Talentsichtungsgruppe(n)	Euro 35,-
Opti- Fördergruppen	Euro 30,- bis 32,-
Umsteigegruppen (Laser, 420er, Bic)	Euro 25,- bis 30,-
D3 Kader (Jugendboot)	Euro 20,- bis 25,-
D4 Kader (olympisch)	Euro 15,- bis 20,-
DC Kader	max. Jahrespauschale von Euro 300,-

A-C Kader

frei

Wettkampfausbildungsstruktur

(grün: Vereinsebene, rot: SV NRW – Ebene, gelb: DSV – Bereich)



3. Regionale Schwerpunktbildung

Der leistungsbezogene Segelsport orientiert sich auf nationaler und internationaler Ebene an der jeweils geltenden Festlegung der olympischen Bootsklassen. Er bietet den Aktiven eine Vielzahl verschiedener Segelsportgeräte an, die ganz unterschiedliche Anforderungen an die motorischen Fähigkeiten, die konditionellen Fähigkeiten und die taktischen, sowie segelsporttheoretischen Kenntnisse der Sportler stellen.

Die im vorolympischen Bereich angesiedelten Jüngsten- und Jugendbootklassen dienen der Grundausbildung bzw. der Vorbereitung auf die speziellen Anforderungen in den einzelnen olympischen Disziplinen (z.B. kann der 420er auf das olympische Zweihandsegeln im 470er oder im 49er vorbereiten, surfen z.B. ebenso auf den 49er).

Angesichts der Vielzahl von Bootsklassen und der gleichzeitig vorgegebenen Mittelbegrenzung muss sich der SV NRW auf die Förderung regionaler Schwerpunkt-Klassen konzentrieren. Die Auswahl der Schwerpunkt-Klassen wird im Wesentlichen vom Talentpotential und der Sinnhaftigkeit für die seglerische Ausbildung bestimmt. Außerdem muss gewährleistet sein, dass die ausgewählten Schwerpunkt-Klassen auch in der regionalen Vereinsarbeit gefördert werden.

Unter Berücksichtigung der o.g. Kriterien werden in NRW zur Zeit die folgenden regionalen Schwerpunkt-Klassen gefördert:

Umsteiger und Kaderbereich:

mit Trainingsgruppen:

	Jugendbootklassen (Umsteiger und D3)	Olympische Klassen D4/DC
Einhand	Laser radial (m+w) bis 16 Jahre	Laser (m) Laser radial (w)
Zweihand	420er (jeweils m oder w) bis 16 Jahre	470er (m) 470er (w)
Surfen	RSX-Youth 8,5 bis 18 Jahre	RSX 8,5 (w) RSX 9,5 (m)

mit Projektförderung:

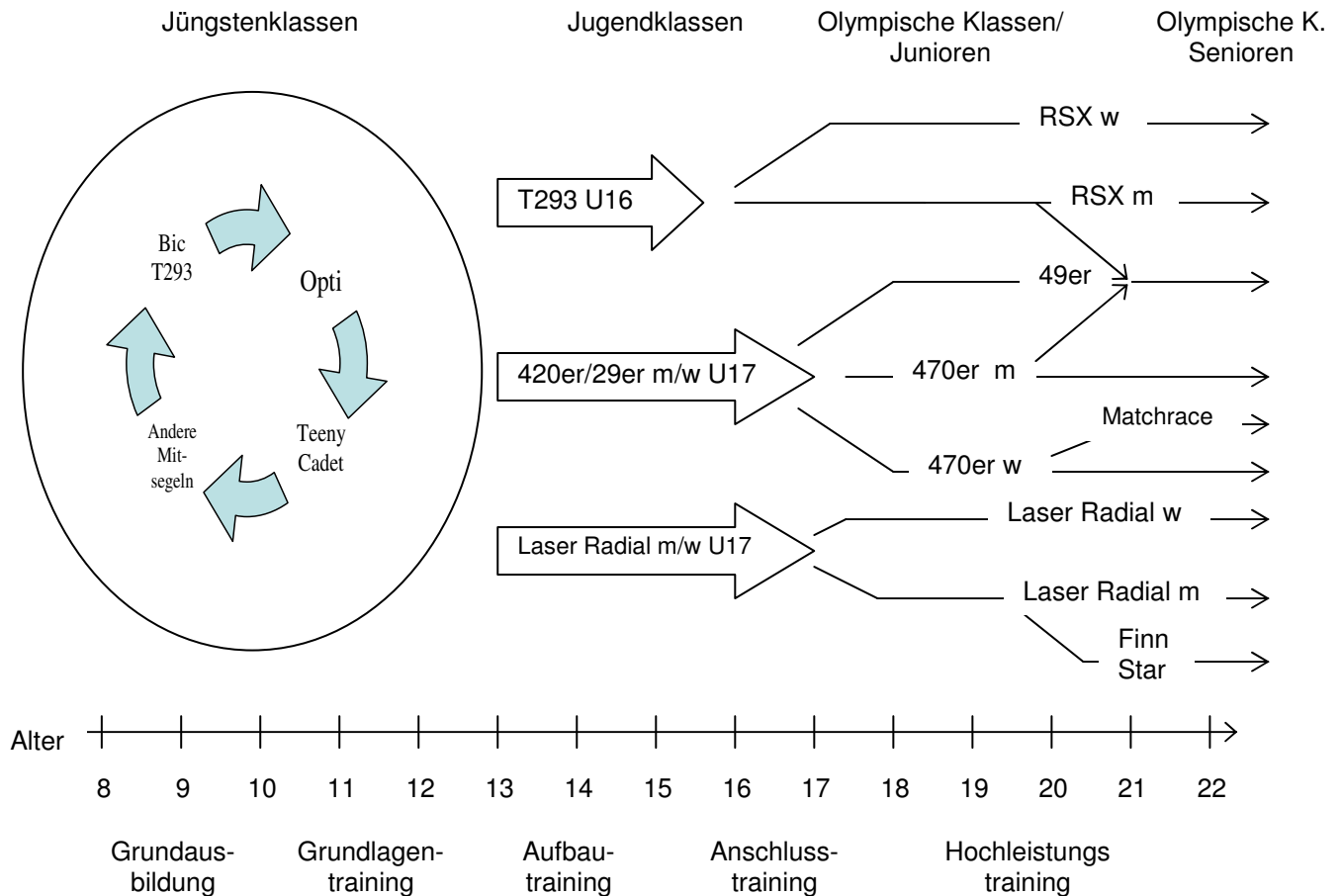
High Performance-Dinghi	29er bis 17 Jahre	49er
alle übrigen olymp. Klassen		Finn, Starboot, Matchrace (w)

Jüngstenklassen - Fördergruppenbereich:

mit Grundausbildung, Grundlagentraining (Regionaltraining), Vorbereitung für Einhand-, Zweihandbereich und Surfen:

Optimist (bis 14 Jahre) und BIC T293 (bis 15 Jahre) – männlich oder weiblich

Sinnvolle Wege zum olympischen Segeln



4. Stützpunkt- und Trainingssystem

Für die Trainingsarbeit auf Landesebene stehen folgende Landesleistungszentren des SV NRW zur Verfügung: Elfrather See, Königshüttensee, Sorpensee, Baldeneysee, Sechs-Seen-Platte., Bevertalsperre.

Die Regionale Trainingsarbeit soll in Kooperation mit den örtlichen Segelsportvereinen durchgeführt werden (z.B. Mitbenutzung der vorhandenen Infrastruktur). Durch diese Regionalisierung sollen die Anfahrtswege der Kadersegler für das regelmäßige Training möglichst kurz gehalten werden.

Aus sportfachlichen Gründen (z. B. Wellen- und Strömungstraining, hohe „Windsicherheit“ etc.) werden zusätzlich externe Trainingsmaßnahmen z.B. am Mittelmeer, Gardasee, Ostsee, IJsselmeer, Atlantik durchgeführt sowie den „Trainingsstandort für Olympisches Segeln (TOS)“ des Deutschen Segler-Verbandes in Kiel genutzt.

Die Ausbildung der Kadersegler erfordert heute möglichst ein ganzjähriges Wassertraining. Dies ist in heimischen Revieren nur bedingt möglich. Deshalb werden speziell im Winterhalbjahr, falls witterungsbedingt notwendig, Trainingsmaßnahmen außerhalb des Landes durchgeführt.

Darüber hinaus finden insbesondere in der Winterphase zentrale Konditions- und Theorielehrgänge in den Landesleistungsstützpunkten statt.

Besonderheiten der Sportart hinsichtlich Trainingsmethodik und Periodisierung:

Der prinzipielle trainingsmethodische Aufbau einer Segelsaison stellt sich wie folgt dar und gilt etwa ab D-Kader „Jugendboot“:

Beginn der neuen Saison ist zumeist Oktober. Es beginnt eine ausgedehnte Periode der Erarbeitung von technischen und physischen Grundlagen, die durch hohe Trainingsumfänge, geringe bis mittlere Intensitäten sowie einen ausgewogenen Methodenmix aus Wassertraining, Theorieschulung, Athletiktraining und Materialentwicklung gekennzeichnet ist. Diese Periode, die inhaltlich in der Regel in zwei Teilbereiche gegliedert wird (Vorbereitungsperiode I und II), geht bis Februar/März.

Von März bis Mai schließt sich die Wettkampfperiode I an, in der inhaltlich das extensive Wassertraining mit hohen Umfängen und Schwerpunkt auf Technik und Bootstrimm im Vordergrund steht. Kleinere nationale und internationale Aufbauwettkämpfe (abhängig vom Entwicklungsstand der Athleten) sowie ein bis max. zwei Hauptwettkämpfe kennzeichnen diese Periode. Das Ziel ist der Aufbau stabiler körperlicher, fahrtechnischer sowie trimm- und materialtechnischer Voraussetzungen auf hohem Niveau, um auf dieser Grundlage in der Wettkampfperiode II (von Juni bis August) den Formhöhepunkt aufzubauen.

Hier stehen neben mittleren Trainingsumfängen bei sehr hoher Intensität vor allem ein bis zwei weitere Hauptwettkämpfe auf dem Programm. Inhaltlich geht es um die Ausformung einer stabilen mentalen Verfassung der Athleten auf hohem Niveau und um die Optimierung von strategisch und taktisch angemessenem Wettkampfverhalten, um die Saisonbestleistung zum Höhepunkt erbringen zu können.

Nach dem Saisonhöhepunkt schließt sich eine etwa zwei- bis vierwöchige Phase der aktiven Erholung an, bevor die neue Saison wieder beginnt. (Aus dem Strukturplan des DSV)

Als wichtigste Trainingsprinzipien (<http://de.wikipedia.org/wiki/Trainingsprinzip>) der Trainingslehre sind das Prinzip der kontinuierlichen Belastung, das Prinzip der allmählich ansteigenden Belastung, das Prinzip der optimalen Relation zwischen Belastung und Erholung, das Prinzip der variierenden Belastung und der Periodisierung sowie das Prinzip der Altersgemäßheit und Individualität zu beachten.

Nachfolgend werden die empfohlenen Trainings-Umfänge des Rahmentrainingsplans (RTP) des DSV dargestellt:

Alter / T-Jahre	März - Oktober					November - Februar			
	Wochenend-wettkämpfe	Wochen-wettkämpfe	Wasser-training	Theorie	Athletik	Wochen-wettkämpfe	Wasser-training	Theorie	Athletik
8 / 1			2	0,5	1			0,5	2
9 / 2			2	0,5	1			0,5	2
10 / 3	4		3	0,5	1			0,5	2,5
11 / 4	5		3	1	1,5			0,5	3
12 / 5	6	1	3	1	1,5			1	3
13 / 6	7	1	4	1,5	1			1	3
14-15 / 7-8	8	1-2	4	1	2			1,5	3 –3,5
16 / 9	7	1	5	1	2-3,5			1	3,5-4
17 / 10	7	3	5	1	2-3,5	1	3	1,5	3,5-4,5

RTP: Anzahl Wettkämpfe und Nettotrainingstunden/Woche für das entsprechende Alter bzw. alternativ bei abweichendem Trainingseinstieg-Alter für die entsprechenden Trainingsjahre

Auf der nächsten Seite wird der Rahmenplan des SVNRW als Synthese der bisher dargestellten Erläuterungen und Erkenntnisse abgebildet.

Der Rahmenplan des SV NRW ist so zu verstehen, dass die jeweiligen **Schwerpunkte** eines Monats für die entsprechende Kaderstufe abzulesen sind. Bei mehreren Inhalten sind diese der Gewichtung entsprechend der Reihe von oben nach unten aufgeführt. Manche parallel genannten Schwerpunkte lassen sich z.T. mit einem Inhalt abdecken, z.B. lässt sich die Kombination KV/GA1/ST (zu finden bei: Sichtungsguppe im Winter), d.h. Koordinations- und Vielseitigkeitstraining und allgemeines aerobes Training (hier mit Schwerpunkt *extensive* Grundlagenausdauer) und Rumpf-Stabilitätstraining z. T. schon recht gut mit (Sport-)spielen verschiedenster Art in Kombination mit etwas Aufwärmgymnastik abdecken.

Die jeweiligen Zielwettkämpfe, nach dem der Plan sich orientiert, sind unterstrichen und ungefähr in dem Monat eingetragen, in dem sie üblicherweise stattfinden.

Natürlich kann dieser Plan nur eine Orientierung sein, denn die Meisterschaften liegen in verschiedenen Jahren immer an etwas anderen Terminen. Aufbaublöcke müssen dementsprechend etwas gekürzt oder verlängert werden oder in mehreren Stufen zwischen zwei Zielwettkämpfen aufgebaut werden. Liegt der Wettkampfhöhepunkt ausnahmsweise in den Wintermonaten, erfolgt die inhaltlich-methodische Anpassung des Saisonaufbaus adäquat. Unter Umständen ist in solchen Fällen auch eine zeitliche Stauchung der Vorbereitungszeit hinzunehmen.

Trotzdem ändert sich prinzipiell nichts an dem Schema. Die konditionellen Trainingsschwerpunkte werden in Bezug auf die Wassertrainings bzw. die Wettkämpfe in ihrer richtigen zeitlichen Reihung festgelegt. [Beispiel](#)

Zur Trainingssteuerung sind von den Athleten regelmäßig Trainingsprotokolle an die Disziplintrainer zu senden, bei Abänderungen des Trainingsplans (z.B. wegen Krankheit) sind die Trainer sofort telefonisch zu kontaktieren.

RAHMENPLAN SVNRW (Inhalte/Schwerpunkte)

für Fördergruppen bis D4-Kader des Landes-Segler Verbandes NRW

	Sichtungsgr.	Opti FG 1+2	Umsteiger	D3-Kader	D4-Kader
Trainingseinheiten davon WT/Heimat	2-3 TE/Wo. 1-2(ca. 50Tage/J)	3-4 TE/Wo. 1-2(ca. 50Tage/J)	3-4 TE/Wo. 1-2(ca. 50Tage/J)	4-5 TE/Wo. 1 (ca. 35Tage/J)	4-6 TE/Wo. 1 (ca. 35Tage/J)
Anzahl zusätzlicher externe SVNRW- Lehrgangstage WT	15	30	40	55	65
Oktober	WT GA1/KV	WT GA1	WT GA1	WT GA1	WT GA1
Nov. 1-15.	KV / GA1 ST	Regeneration	Regeneration	Regeneration	Regeneration
15.-30.	KV / GA1 ST	Regeneration	GA1/ST	GA1/ST	GA1/ST AKT
Dezember	Regeneration KV /GA1 ST	GA1 ST, KV	GA1 AKT	GA1 AKT	GA1 AKT WT
Januar	KV / GA1 ST	GA1 AKT, KV	GA1 AKT	GA1 AKT	GA1/GA2 AKT
Februar	KV / GA1 ST/AKT	GA1/AKT, KV	GA1/GA2 SKA WT	GA1/GA2 SKA WT	GA2 SKA WT
März	GA1 ST/AKT WT	AKT/SKT GA1/GA2 WT	SKA GA2 WT	SKA WT	SKA WT
April	WT ST	WT ST	WT SKA/GA WK	WT SKA/GA WK	WT WK SKA /GA2
Mai	WT WK RR	WT WK RR	WT WK RR	RR WT WK	RR WT WK
Juni	WT WK RR	WT WK RR	RR, WK WT	RR, WK, KW WT	RR, KW WT,WK
Juli	Regeneration KV / GA1 ST	RR, WK <u>DJüM</u>	RR WT, WK	GA1 RR SKA WT, WK	WT GA1 WK <u>DJoM</u>
August	WT RR WK	WT RR WK	RR WT, WK	RR WT, WK	WK, <u>JEM</u> WT
September	WT LJM	WT <u>LJM</u>	WK, <u>DJM</u> LJM WT	RR, <u>DJM</u> LJM, WT	WT RR, (DM) WK

AKT- Allgemeines Kraft- und Stabilisationstraining
 GA1-Grundlagenausdauer extensiv
 GA2-Grundlagenausdauer intensiv
 KV- Koordinations- und Vielseitigkeitstraining
 SKA- Spezielles Kraftausdauertraining
 ST- Rumpfstabilisationstraining

WK- Wettkampftraining (auch einzelne Trainingsläufe
 innerhalb einer Regatta oder im Training möglich)
 WT- Wassertraining

RR-Ranglistenregatta, KW- Kieler Woche, DM, DJüM,
 DJM, DJoM, JEM - entsprechende Meisterschaften.

Nachfolgend beispielhaft einige sportlicher Aktivitäten und deren Einordnung zu Intensitäten im Ausdauerbereich:

GA1	<p>Die Belastungsintensität ist gering (ca. 60-70% der max. Herzfrequenz).</p> <p>Prinzip: ganzer Körper- locker- geringe Intensität- lange Dauer: 30min. (Minimum) - 120 min. und ohne Zwischenspurts! (Als Regenerationsmaßnahme 20 - 30 min.)</p> <p>(Wald-)läufe, Radfahren, Schwimmen, Skaten, Skilanglauf mit jeweils konstanter Geschwindigkeit und niedriger bis mittlerer Intensität</p>
GA1(-GA2)	<p>Die Belastungsintensität ist gering bis mittel (ca. 65-75% der max. Herzfrequenz).</p> <p>Prinzip: wie GA1 - aber mittlere Intensität. bzw. mit <i>kurzen</i> Pausen (< 30sec.) bei unterschiedlicher Geschwindigkeit</p> <p>Etwas Intensivere Dauerläufe etc (30 - 60 min.), Ballspiele, Badminton, Squash, Fahrtspielmethode, Cirkeltraining</p> <p>Intervallläufe, Intervallschwimmen, Intervallpumpen (surfen) etc. mit längeren Intervallen (z.B. 5 mal 5 -10 min.), mittlerer Intensität und kurzen Pausen, Kraftausdauertraining mit Wiederholungszahlen über 30 und ca. 30 sec.- 1 min. Satz-Pausen.</p>
GA2	<p>Die Belastungsintensität ist mittel bis relativ hoch aber nicht sehr hoch! (ca. 70-85% der max. Herzfrequenz), also nahe dem aerob anaeroben Übergangs-Bereich)</p> <p>Prinzip: mittel bis relativ hoch intensiv - mittlere Dauer, (Trainingshäufigkeit max. 2x Woche!)</p> <p>Intervallläufe, Intervallschwimmen, Intervallpumpen (surfen) etc. mit kurzer Dauer (1-5 min.), und längeren (ca. 2 min.) Pausen Kraftausdauertraining mit Wiederholungszahlen zwischen 20 und 30 und ca. 1 min. Satz-Pausen</p>

Zu Begriffserläuterungen s. auch <http://www.sportdiagnostik.de/begriffe.html#aerobeLeistung>

Da in Deutschland witterungsbedingt zwischen 3 und 5 Monaten nur ausnahmsweise, keinesfalls aber regelmäßig Wassertraining stattfinden kann, sind die Monate November bis März prädestiniert für ein Konditionstraining.

Dabei muss das Training der allgemeinen aeroben Ausdauer (a.ae.A.), der sog. Grundlagenausdauer ganz am Anfang stehen, da sie die Basis der körperlichen Leistungsfähigkeit darstellt.

Darüber hinaus sollte das ganze Jahr mindestens eine Einheit/Woche mit allgemeiner aeroben Ausdauer begleitend durchgeführt werden, auch wenn es nicht als Schwerpunkt benannt ist! Dieses Training verändert den Energie- und Hormonhaushalt positiv. Trainingseffekte sind erhöhte Ermüdungswiderstandsfähigkeit, Schonung der Energiereserven, längere

Konzentration, Stressresistenz, bessere Regenerationsfähigkeit nach Belastung und stärkeres Immunsystem. Ebenso ist begleitend funktionales Krafttraining zur Stabilisierung der Stütz- und Haltemuskulatur durchzuführen.

Vor Zeiten größerer Wettkampftätigkeit sollten die verschiedenen Trainingsschwerpunkte noch einmal im Schnelldurchlauf durchgegangen werden. Bei größeren Abständen und vor dem Zielwettkampf sollte auf alle Fälle auch noch einmal ein Block allgemeine aerobe Ausdauer vorgeschaltet sein.

Die Reihenfolge dieser Trainingsschwerpunkte muss auf jeden Fall eingehalten werden, da die nachfolgenden physiologisch immer auf den vorhergehenden aufbauen. So werden spezielle körperliche Leistungsfaktoren erst nach dem Aufbau grundlegender körperlicher Voraussetzungen trainiert und wirken auf diese Weise in ihrer Summe planvoll zusammen.

Es macht auf die Dauer weder Spaß noch Sinn alles gleichmäßig über das ganze Jahr zu trainieren. Trainingseinheiten können sich so u.U. gegenseitig negativ beeinflussen. D.h. man würde am Ende nicht das erreichen, was man eigentlich möchte, denn ein Inhalt hat nicht nur Einfluss, auf das, was man anstrebt, sondern auch Nebeneffekte auf andere Fähigkeiten. Durch die Periodisierung werden die Inhalte planvoll aufeinander aufgebaut und die nicht erwünschten Nebeneffekte weitestgehend verhindert.

Im Prinzip ist dieses Modell für alle Alters- und Leistungsstufen anzuwenden. **Für Kinder (bis ca. 12/13 Jahre) wählt man aber eine nur wenig ausgeprägte Periodisierung**, die sich weitestgehend dem Schulferienschema anpasst. Sie brauchen noch keinen längerfristigen Trainingsaufbau vor Wettkämpfen, da sie schneller auf Trainingsreize reagieren. Außerdem sind die Trainingsumfänge meist auch noch nicht so hoch und Trainingsinhalte sehr vielseitig. Sie sollten auch noch keine ausgesprochenen Wettkampfperioden haben, sondern Wettkampferfahrung über die ganze Saison verstreut unter Verzicht auf verfrühtem Wettkampfdruck machen.

5. Wettkampfsystem

Training und Wettkampf stehen in enger gegenseitiger Wechselwirkung. Wettkämpfe haben neben dem Anreiz zum Wetteifern Trainings- und Kontrollfunktion bzgl. der Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit und beinhalten wesentliche erzieherische Potenzen. Sie beinhalten Elemente der Leistungssteigerung, die sonst nicht geschult werden können, z.B. Wettkampferfahrung, Leistung unter extrem physischer und psychischer Belastung erbringen zu können und dergleichen mehr. Im Gegensatz zum Erwachsenenbereich haben Wettkämpfe im Nachwuchsleistungssport Aufbaufunktion und sollten inhaltlich und organisationsmethodisch mit der Trainingsaufgabenstellung verbunden sein. Im Grundlagen- und Aufbautraining sollte daher nicht allein die klassische komplexe Wettkampfleistung Inhalt der Wettkämpfe sein, sondern auch trainierbare Leistungsvoraussetzungen bzw. Teilleistungen.

Im Bereich des Jüngstensegelns entspricht das derzeitige Wettkampfangebot noch nicht dem Gedanken des langfristigen Leistungsaufbaus, wie er oben und im RTP formuliert ist. Wünschenswert wären spezielle Vielseitigkeitswettkämpfe. Sie existieren jedoch bisher nur punktuell und es muss erst die Grundlage für ihre Akzeptanz gelegt werden (s. dazu auch: „1. Stufe Talentsichtung“).

Folgt man dem Anspruch des RTP nach Vielseitigkeit und Altersgemäßheit besonders in frühen Trainingsjahren, so sind folgende Hinweise zu beachten:

- Für das lokale bis regionale Wettkampfniveau empfehlen sich Wettkämpfe innerhalb der Trainingsmaßnahmen bzw. trainingsnahe Regatten mit Wettkampfformen, die gezielt einzelne spezielle Trainingsinhalte mit inhaltlich wenig komplexer Aufgabenstellung abdecken (z.B. Vorwindwettfahrten, 1:1-Wettfahrten)
- Für das lokale bis regionale Wettkampfniveau wären Veranstaltungen von Nöten, bei denen Fertigkeiten auf möglichst vielen verschiedenen Tätigkeitsfeldern, bzw. separat auch im konditionellen und theoretischen Bereich eingebracht werden müssen.
- Empfohlen werden vorwiegend **inhaltsorientierte Zielsetzungen** bis ca. 13/14 Jahre und gemischt inhalts- und ergebnisorientierte Zielsetzungen bis ca. 17/18 Jahre.
- Die Wettkampfhäufigkeit steigt mit der individuellen Leistungsfähigkeit und ist abhängig vom Trainingsalter.
- International hochrangige Wettkämpfe bis zu einem Alter von 14/15 Jahren entsprechen nicht dem [Prinzip der Altersgemäßheit](#) und können Drop Out in späteren Jahren begünstigen.
- Zu viele Wettkämpfe (>12/Jahr) und/oder ein dem Leistungsstand nicht angepasstes Niveau, sowie Nichteinhaltung der physischen, sowie auch psychischen Regenerationsphasen (besonders bei zusätzlichen schulischen oder außerschulischen –u. U. auch emotionalen- Belastungen) können Drop Out begünstigen.

Wichtig im langfristigen Leistungsaufbau ist es auch, dass Erfolge hier auch auf lange Sicht geplant werden. Erfolge sollten möglichst vom Trainer gleichmäßig, sozusagen „häppchenweise“ verteilt über alle Jahre einer Segelkarriere geplant werden, um die Motivation des Athleten zu fördern bzw. zu erhalten. Ein Fehler wäre durch zu frühe Spezialisierung zu frühe schnelle Erfolge und die Erreichung großer Ziele (z.B. WM -Teilnahme) zu vermitteln. Eine vorzeitige „Sättigung“ oder eine längere „Durststrecke“ in späteren Jahren ohne großen Fortschritt wäre die Folge.

D.h. neben der optimalen Wettkampfauswahl kann man mit manchen Mitteln in den Phasen der größten Leistungszuwächse versuchen, die Erfolge etwas zu minimieren, um sie dann später in einer Phase des geringeren Leistungsfortschritt dem Athleten wieder zu vermitteln. Dies könnte z.B. dadurch geschehen, dass man erst dann höherwertiges, schnelleres Bootsmaterial einsetzt, wenn die eigentlichen Leistungsfortschritte nicht mehr so groß sind, o.ä.

Aus dem derzeitigen Wettkampfsystem im Segel- und Surfsport wurden nach Rahmentrainingsplan (RTP) die für die verschiedenen Altersstufen angemessenen Wettkämpfe ausgewählt und die empfohlenen in der folgenden Übersicht dargestellt.

Übersicht empfohlene Wettkämpfe Segeln/Surfen

Wettkampf - niveau	Stufe 1 und 2	Stufe 3 (Fördergruppen)	Umsteiger Jugendboot	D3 Kader	D4 erstes olympisches Jahr	D4 -D/C-Kader	C - A-Kader
Top-Niveau							Olympische Spiele (u.U. Zielwettkampf)
oberes int. Niveau							WM, EM (Zielwettkämpfe)
mittleres int. Niveau				(ISAF-)JWM, JEM	Evtl. ISAF- JWM, (u.U. Zielwettkampf)	(ISAF-)JWM, JoWM, JoEM, JEM, JEM (Zielwettkampf U19, U22)	Eurolymp-Regatten (Hyeres, Hollandreg., KW), Junioren-WM
unteres int. Niveau				KW	U4, SPA-Youth o.ä	U4, SPA-Youth o.ä, KW (im nach- olympischen Jahr)	Hayling Island, Danish Spring o.a.
hohes nat. Niveau		DJüM (Zielwettkampf)	DJM (Zielwettkampf U17), EM/WMA	DJM (Zielwettkampf U17), EM/WMA	DJM, DJoM (Zielwettkampf U19), DM	DJoM (Zielwettkampf U19 bzw. U22), DM	DM, DJoM
mittleres nat. Niveau		mittelwertige RL- Regatten	Leichte bis mittlere RL-Regatten	mittlere bis hochwertige RL- Regatten	mittlere bis hochwertige RL- Regatten	mittlere bis hochwertige RL- Regatten (F.: 1,2-1,3)	hochwertige RL- Regatten (F.: 1,2-1,3)
regionales Niveau	LJüM, Opti-B- Regatten, o.ä.	LJüM	LJM	LJM	Leichte RL-Regatten		
lokales Niveau	Vereinsregatten FG-Vergleichsregatten	Vereinsregatten FG-Vergleichsregatten	Vereinsregatten Regionale Regatten		regionale Regatten		
Anzahl Wochen- endwettkämpfe	4 - 5	6 - 8	8	8	7	7	individuell abgestimmte,
Anzahl Wochen- wettkämpfe		1	1	2	1	3	zielorientierte
Anzahl Wochen- wettkämpfe Nov.- April						1	Planung

Dieses Wettkampfsystem stellt einen Rahmen dar, der durch eine, dem Leistungsstand angepasste Jahresplanung individualisiert werden muss.

6. Betreuungsmaßnahmen für Kaderathleten

• Sportmedizinische/gesundheitliche Betreuung

Die zunehmende Professionalisierung im Segelsport sowie die Einführung neuer körperbetonterer olympischer Bootsklassen (Segelsurfen, High-Performance Dinghi) und die Zulassung der „Pumptechnik“ hat eine z.T. erhebliche Zunahme der physischen Belastung im Training und Wettkampf zur Folge. Der SV NRW hat sich daher das Ziel gesetzt, die Qualität der sportmedizinischen Betreuung an die Besonderheiten des modernen Segelsports anzupassen.

Bevor ein Segler in einen Kader oder eine Fördergruppe des SV NRW aufgenommen werden kann, muss seine körperliche Eignung über eine sportmedizinische Untersuchung nachgewiesen werden.

Für die Opti-Fördergruppen wird außerdem im Winterhalbjahr intern ein Muskelfunktionstest mit anschließender gesundheitlicher Beratung durchgeführt.

Für D und DC Kader der Jugend- und olympischen Klassen ist eine jährliche Sportmedizinische Untersuchung Pflicht.

Mindestens alle zwei Jahre bekommen D und DC-Kader sportärztliche Untersuchungsbögen des LSB NW zur kostenfreien Untersuchung. Diese sportmedizinischen und leistungsdiagnostischen Untersuchungen finden für alle Kaderathleten - aus Qualitätsgründen und Gründen der Vergleichbarkeit - entweder in der Sportklinik Hellersen oder am OSP Köln statt. (Ausnahmen für den Untersuchungsort sind nach Absprache mit dem Landestrainer möglich.) Ruderergometer und Laufband kommen je nach Bootsklassenspezifika zur Anwendung. Es handelt sich jeweils um Stufenausbelastungstests:

D-Kader:

- Kostenfreie LSB- Kaderuntersuchung im 2-Jahresabstand
- Kosten trägt der LSB
- Zusendung aller Ergebnisse an den Disziplin- und Landestrainer
- allgemeine Gesundheitsbeurteilung
- Orthopädie und Muskelfunktionsdiagnostik
- Labor
- Körperfettmessung
- Leistungsdiagnostik über das Ruderergometer bis zur relativen oder maximalen Ausbelastung. (Ausnahmen werden vorab besprochen)

DC- Kader: s.Strukturplan

• Soziale Betreuung

Für die Leistungskader wird es zunehmend schwieriger, die zeitlichen Anforderungen von Schule und Leistungssport in Einklang zu bringen. Zur Lösung wird hier eine noch engere Zusammenarbeit mit den Schulen der Kadersportler angestrebt. Die **Koordination von Training und Schule/Berufsausbildung** wird von den klassenspezifischen Honorartrainern u.U. mit Unterstützung des lt. Landestrainers übernommen.

Die **Laufbahnberatung** erfolgt über den lt. Landestrainer mit Unterstützung der

Honorartrainer.

Für die **Organisation bzgl. Eliteschulen des Sports, Sportinternate, Sportförderung, Bundeswehr, etc.** ist der lt. Landestrainer zuständig.

- **Dopingprävention**

Alle im Einflussbereich des SV NRW tätigen Trainer sind selbstverständlich zur Einhaltung der DSB-Rahmenrichtlinien zur Doping-Bekämpfung verpflichtet.

Die Beratung von Athleten/ Informationsmaterialweitergabe übernimmt der lt. Landestrainer, bzw. der Anti-Doping-Beauftragte des Deutschen Segler-Verbandes:

Prof. Dr. med. Burkhard Weisser
Christian Albrechts Universität zu Kiel
Lehrstuhl Sportmedizin / Raum 404
Olshausenstr. 40
24098 Kiel

Eine Basisbroschüre für (jugendliche) Athleten findet sich unter http://www.nada-bonn.de/fileadmin/user_upload/nada/Praevention/broschuere_highfive_nada.pdf

Die Bröschüre

- ⇒ vermittelt Grundwissen zum Thema Doping
- ⇒ weist weitergehende Informationsquellen aus,
- ⇒ fordert zur kritischen Auseinandersetzung und Selbstreflexion zum Thema Doping auf.

Da eine internationale vom IOC geförderte Studie des Instituts für Biochemie an der Deutschen Sporthochschule Köln gezeigt hat, dass etwa 15 Prozent der in 13 verschiedenen Ländern erworbenen Nahrungsergänzungsmittel Anabolika enthielten, die nicht auf der Packung angegeben waren (wahrscheinlich Verunreinigungen), wird auf die Kölner Liste verwiesen: <http://www.koelnerliste.com/>

- **Betreuung an Olympiastützpunkten (OSP):**

Durch die Mitgliedschaft des Deutschen Segler-Verbandes im OSP Hamburg/Schleswig-Holstein ist der DSV am Olympiastützpunktsystem des DOSB beteiligt. Wichtig ist die Tatsache, dass jeder Kadersportler ab C-Kader (DC und D auf Anfrage) die Dienstleistungen des nächstgelegenen OSP in Anspruch nehmen kann, ohne dass der DSV Mitglied in jedem OSP sein muss. Leistungsangebote sind z.B.:

- Physiotherapie
- Laufbahnberatung/Umfeldmanagement
- Sportmedizin
- Leistungsdiagnostik
- Trainingswissenschaftliche Beratung
- Ernährungsberatung
- Sportpsychologische Beratung und Betreuung

7. Weiterführende Literatur:

- Buhl, Herman: Morphologisch-funktionelle Grundlagen motorischen Lernens (<http://www.svnw.org/leistungssport/download09/motorisches-lernen.pdf>)
Gute Zusammenfassung der biologischen Vorgänge des Lernens auf einer Seite
- Martin, Dietrich et al.: Handbuch Kinder- und Jugendtraining, Schorndorf 1999
Umfassendes Werk zur Bewegungs- und Trainingslehre im Kindes- und Jugendalter und spezieller Betrachtungsweise, teilweise mit physiologischen Grundlageninfos.
- Martin, Dietrich.: Training im Kindes- und Jugendalter, Studienbrief der Trainerakademie Köln des dt. Sportbundes (23), Schorndorf 1988
Komprimierter Abriss, rel. leicht verständlich
- Meinel, Kurt / Schnabel, Günter: Bewegungslehre - Sportmotorik, Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt, Aachen 2007
Umfassendes Standardwerk der Grundlagen der motorischen Entwicklung, - Steuerung, - Koordination, Bewegungslernen
- Jackel, Birgit: Das Netzwerk des Lernens aus neurophysiologischer Sicht – mit didaktischen Konsequenzen für Kindergarten und Grundschule, Dortmund 2000
Kurzer, leicht verständlicher Abriss über die allerwichtigsten neurophysiologischen Grundlagen und Übungsbeispiele/Spiele für die Schulung der Analytoren/(Wahrnehmung)
- Knebel, Karl – Peter: Funktionsgymnastik, Hamburg 1994
Eine Einführung zur Beurteilung der Funktionalität von sportlichen Übungen (besonders auch der für einen Segler wichtigen Bauchmuskelübungen). Mit vielen Übungen zum Beweglichkeits- und Krafttraining ohne Geräte. Die Aufklärungen und Hinweise in dem Buch sind zwar nicht neu, trotzdem aber leider noch wenig verbreitet. Jeder Trainer sollte sie im Hinterkopf haben, vor allen Dingen, wenn er mit Kindern arbeitet und für deren Gesunderhaltung verantwortlich ist.
- http://www.wir-im-sport.de/templates/dokukategorien/dokumanagement/psdoc/file/42/F_rderkonz_438472d6bcb66.pdf
Konzeption des LSB: Strukturelemente des Fördersystems für den Leistungssport in Nordrhein-Westfalen

8. Weitere Infos, Richtlinien und Formulare

- [Strukturplan SVN RW 2009 -2012:](http://www.svnrw.org/leistungssport/download09/strukturplan-2009%20-2012.pdf)
<http://www.svnrw.org/leistungssport/download09/strukturplan-2009%20-2012.pdf>
Hierin sind u.a. auch enthalten:
 - Richtlinien für Kader und Fördergruppen
 - Richtlinien zur Projektförderung im Leistungssport
 - DSV- Bewertungsmaßstäbe internationaler Wettkampfleistungen für Einstieg in den DC Kader
 - Sportartspezifische Kriterien zur LA-L Rahmenkonzeption (Punktebewertung für die Mittelvergabe des LSB)
- Einführungs- Flyer Leistungssport:
<http://www.svnrw.org/download09/flyer-ls.pdf>
- Richtlinien für Kader und Fördergruppen:
<http://www.svnrw.org/leistungssport/richtlinie.php>
- Bewerbungs- und Sichtungfragebogen für Kader/ Fördergruppen:
<http://www.svnrw.org/leistungssport/download/bewerbungsfragebogen.pdf>