

- Wann:** Samstag, 05. März 2022, 09:30 – 17:30 Uhr
- Wo:** LandesSportBund Niedersachsen  
Akademie des Sports  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover
- Kosten:** Teilnahme analog vor Ort: 50 €  
Teilnahme digital von Zuhause: 40 €
- Voraussetzungen:** Teilnahme analog: Es gilt nach jetzigem Planungsstand die 2G+-Regel sowie eine FFP2-Maskenpflicht für alle Teilnehmenden, solange sie nicht sportlich aktiv sind.  
Teilnahme digital: Stabile Internetverbindung. Zugang per PC, Laptop, Tablet oder Smartphone möglich.  
Die Online-Fortbildung wird mit dem Anbieter „Zoom“ durchgeführt.
- Lizenzverlängerung:** Die Teilnahme am Symposium wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung der C- und B-Lizenz anerkannt.
- Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt über ein Anmeldeformular, welches Sie sich auf unserer Homepage [www.nlv-la.de](http://www.nlv-la.de) herunterladen können.  
Die Kurswahl wird ebenfalls auf dem Anmeldeformular angegeben (Themanbeschreibung: siehe Rückseite).
- Programm:**
- |               |   |
|---------------|---|
| bis 09:45     | Ankommen, Anmeldung                     |
| 09:45 – 10:00 | Begrüßung                               |
| 10:00 – 12:00 | Workshop-Block 1 (Athletik und Lauf)    |
| 12:00 – 13:00 | Mittagessen                             |
| 13:00 – 15:00 | Workshop-Block 2 (Sprung und Mehrkampf) |
| 15:00 – 15:30 | Pause (Kaffee / Tee)                    |
| 15:30 – 17:30 | Workshop-Block 3 (Wurf und Psychologie) |
| ab 17:30      | Ausgabe der Bescheinigungen, Abreise    |



## NLV-Leistungssport-Symposium 2022 „Vom Talent zum Leistungssportler“ Eine Hybrid-Veranstaltung

- Athletiktraining mit der Langhantel
- Erkennungstraining zum Erfassen der Lauftypen
- Mehrfachsprünge als Grundlage für Sprint und Sprung
- Vom Schüler zum Zehnkampf-Weltmeister
- Erarbeiten einer „Bewegungsbibliothek“ für den Wurf
- Trainer und Athlet: Wie Topf und Deckel optimal zusammenarbeiten

**05. März 2022  
Hannover**

**Niedersächsischer Leichtathletik-Verband e. V.**

# Themenbeschreibung

## Erarbeiten einer „Bewegungsbibliothek“ für den Wurf - „Fehlermachen“ als Chance nutzen

Anhand der Wurfdisziplinen Speer- und Hammerwurf wird Thomas Brack den Teilnehmenden mitgeben, was er unter einer „Bewegungsbibliothek“ versteht, wie umfangreich diese werden kann, was die Standardwerke dieser Bibliothek sein sollten und wie und wann in ihrer/ seiner Laufbahn der/die Athlet\*in seine/ ihre Bücheregele bestückt und sich Register erarbeiten kann.

### Referent: Thomas Brack

- hauptamtlicher Trainer am OSP Berlin am Bundesstützpunkt Leichtathletik im Wurfteam Berlin
- Trainer seit 1989

## Trainer und Athlet: Wie Topf und Deckel optimal zusammenarbeiten

Das Ziel der sportpsychologischen Zusammenarbeit mit Trainer\*innen besteht darin, das Wissen über mentale Aspekte auszubauen, was ihnen und ihren Athlet\*innen helfen wird, die sportlichen Leistungen zu verbessern, oder die Kommunikation zwischen Athlet und Trainer positiv zu beeinflussen. In diesem Workshop werden die Sichtweisen und Ansatzpunkte der modernen Sportpsychologie und des MentalCoachings vorgestellt und mit praktischen Tipps für den Traineralltag in Training und Wettkampf kombiniert. Nach einer Einführung in die moderne Sportpsychologie werden in diesem Workshop die Schwerpunkte sein:

- Athleten- und Trainer-Typen: Persönlichkeiten, Erwartungen und Aufgaben
- Motivation: Wie motiviere ich meine/n Athleten?
- Der Wettkampf-Anspannung erfolgreich begegnen

### Referentin: Dr. Martina Reske

- Diplom-Psychologin & Sportpsychologin
- ausgewiesene Expertin des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp) für die sportpsychologische Betreuung im Spitzensport
- ehemalige Volleyballerin im höheren Leistungsbereich (bis 2. BL)

## Erkennungstraining zum Erfassen der Lauftypen

Wenn ein Lauftalent entdeckt wird, stellt sich oft die Frage, in welche Richtung es gehen soll – Mittelstrecke? Langstrecke? Oder doch der Hindernislauf? Welchen Lauftyp habe ich vor mir? In diesem Workshop geht es darum, wie der Weg der Typerkennung aussehen kann. Vor allem im Nachwuchstraining ist dieser Weg enorm wichtig. Nur mit einem typgerechten Training kann das optimale Leistungsvermögen abgerufen werden. André Pollmächer, NLV-Landestrainer Lauf Nachwuchs, gibt praktische Tipps für das typgerechte Nachwuchstraining im Laufbereich.

### Referent: André Pollmächer

- Diplomtrainer des DOSB
- NLV-Landestrainer Lauf Nachwuchs
- ehemaliger Langstreckenläufer (Teilnahme an Welt- und Europameisterschaften)

## Vom Schüler zum Zehnkampf-Weltmeister

In diesem Workshop wird Stafanie Kaul anhand des Werdegangs des Zehnkampf-Weltmeisters Niklas Kaul darstellen, welche Faktoren für einen langfristigen Leistungsaufbau elementar sind. Im Zusammenhang mit dem „Erwachsen werden“ wird sie auf die Rolle der Eltern und Trainer\*innen im Umbruch eingehen und zeigen, wie das Miteinander gestaltet werden kann. Neben einer strukturierten Trainings- und Wettkampfplanung spielen auch die Organisation und Rahmenbedingungen eines langfristigen Leistungsaufbaus eine große Rolle: Wie lassen sich Hochleistungssport und Studium miteinander vereinbaren? Was kann man für eine Verbesserung der Infrastruktur im Verein tun? Welche Partnerschaften wie beispielsweise mit der Universität, mit Physiotherapeuten, der Sportmedizin oder einer Ernährungsberatung sind wichtig?

### Referentin: Stefanie Kaul

- Lehrerin & Stellvertretende Schulleiterin einer IGS
- B-Trainerin
- Erfolgstrainerin des Zehnkampf-Weltmeisters Niklas Kaul

## Athletiktraining mit der Langhantel

Die allgemeine Athletik spielt für alle Disziplinen der Leichtathletik eine entscheidende Rolle. Daher sollte bereits im Nachwuchstraining großer Wert auf das altersgerechte Athletiktraining und die Kräftigung gelegt werden. Als hervorragendes Trainingsmittel eignet sich dafür die Langhantel.

In diesem Themenblock wird die Vielseitigkeit des Langhanteltrainings aufgezeigt und die Übungen mit dem höchsten Übertrag auf die sportliche Leistung vorgestellt. Welche Übungen gibt es neben „Kniebeugen“, „Reißen“ und „Umsetzen“ noch? Wie führe ich meine Athlet\*innen an das Langhanteltraining heran? Was gibt es zu beachten und wie kann ich meine Athlet\*innen auch ohne einen großen finanziellen Aufwand an die Bewegungen heranführen?

### Referent: Martin Zawieja

- Bronzemedailengewinner Olympische Spiele 1988 und Weltmeisterschaften 1991 im Gewichtheben
- seit 1996 Diplom-Trainer im Gewichtheben (Bundestrainer und Lehrwart im Bundesverband von 2000-2008)
- Athletiktrainer in der Handballbundesliga, in der Ringer-nationalmannschaft Österreich und der Luxemburger Olympiamannschaft
- Autor diverser Fachbücher zum Langhantel- und Athletiktraining
- Referent am Bundesamt für Sport in der Schweiz, an der Bundessportakademie in Österreich und an der DOSB Trainerakademie

## Mehrfachsprünge als Grundlage für Sprint und Sprung

Mehrfachsprünge dürfen in einem guten und effektiven Training nicht fehlen. Disziplinübergreifend sind sie sowohl im Sprung-, als auch im Wurf-, Sprint- oder Laufbereich elementar. In diesem Workshop wird die Hinführung zur Schnelligkeitsentwicklung über kleine und große Sprünge dargestellt. Annelie Jürgens zeigt, wie und mit welchen Übungsformen saubere und effektive Mehrfachsprünge entwickelt werden können und worauf dabei zu achten ist.

### Referentin: Annelie Jürgens

- leitende Landestrainerin des NLV