



FAQ Leistungssport

Liebe Athletin, lieber Athlet,

herzlichen Glückwunsch zur erbrachten Leistung!

Die Förderung der Sportverbände durch den DOSB ermöglicht es dem BVDK die Athleten des Nationalkaders durch Trainerteam, Reisekosten, Lehrgangsmaßnahmen, Wettkampfkosten und Ausrüstung zu unterstützen. Diese Sportförderung ist auch an Leistungsvorgaben geknüpft. Um diese erfüllen und den Leistungssport im BVDK weiter entwickeln zu können müssen Trainings- und Leistungsvorgaben von den Kaderathleten erfüllt werden.

Im Folgenden haben wir einige der häufigsten Fragen rund um das Thema Nationalkader beantwortet.

F: Warum werden für Athleten des Nationalkaders eine wöchentliche Trainingsfrequenz von mindestens vier Trainingseinheiten/Woche vorausgesetzt?

A: Die Basis einer erfolgreichen Athletenkarriere ist eine langfristige sportliche Entwicklung. Um diese langfristige sportliche Entwicklung gewährleisten zu können, muss das Training eines Athleten auf drei Säulen fußen:

- 1.) Spezifisches Training zur direkten Entwicklung der Leistungsfähigkeit in den Wettkampfübungen
- 2.) Generelles Training, um Schwachpunkte – technisch und strukturell/muskulär – angehen zu können. Dies dient als Grundlage zur weiteren Entwicklung der spezifischen Leistungsfähigkeit.
- 3.) Allgemeines, präventives Training, um Verletzung möglichst zu vermeiden und zukünftig vorzubeugen.

Um diese drei genannten Trainingsinhalte in einem qualitativ hochwertigen Maß umsetzen zu können reicht eine Trainingsfrequenz von drei Einheiten oder weniger wöchentlich nicht aus.

Die Trainingsinhalte unterscheiden sich zwischen der Jugend/Junioren und Aktiven Kader.

Während das Training der Aktivenheber, welche schon länger dem Kader angehören, einen höheren Anteil an spezifischem Training beinhaltet, werden im Jugend- und Juniorenbereich Trainingsmaßnahmen ergriffen, welche vorrangig der athletischen/koordinativen Weiterentwicklung und sekundär der Ergebnisentwicklung dienen sollen. Diese Maßnahmen sollen dazu beitragen, dass jene jungen Athleten, welche in das Aktivenalter übergehen, die langfristig geplanten Wettkampfergebnisse auf internationaler Bühne erzielen können.

F: Wie läuft die Nominierung für internationale Wettkämpfe ab?

A: Nach der erbrachten Norm wird die Athletin/der Athlet vom Bundestrainer für die Aufnahme in den Kader beurteilt. Dabei geht es insbesondere darum, inwieweit die Athletin/ der Athlet einerseits die Bereitschaft zeigt nach den Trainingsvorgaben des Bundestrainers und dem ggf. zugeteilten

Assistenztrainer/Nachwuchstrainer zu trainieren und andererseits die Möglichkeiten hat, langfristig Leistungssport zu betreiben. Ziel ist es, die Athletin/ den Athleten entsprechend den leistungssportlichen Vorgaben des DOSB zur Kaderstruktur zu entwickeln.

Die Nominierung für die internationalen Einsätze erfolgt Kaderintern und ist neben der individuellen Ergebnisentwicklung auch an weichen Kriterien wie Sportsgeist, Kollegialität, Leistungswille u. a. orientiert. Ab dem kommenden Jahr erfolgt die Bekanntgabe der Wettkämpfe für die sich die einzelnen Athletinnen/Athleten international qualifiziert haben zu Beginn des Jahres und wird diesen bekanntgegeben. Der Bundestrainer kann in Fällen, in denen Kaderathletinnen und -athleten ihren Vorgaben bzgl. des Trainingsumfangs, der Verpflichtung Trainingsberichte abzugeben, nicht nachkommen, bei denen eine sportliche Entwicklung ausbleibt oder aufgrund anderer Umstände von der Nominierung zu internationalen Wettkämpfen absehen.

F: Zu welchen internationalen Wettkämpfen können Athletinnen und Athleten des Kaders nominiert werden?

A: Grundsätzlich setzt eine Meldung für internationale Wettkämpfe voraus, dass der BVDK über die dafür notwendigen finanziellen Mittel verfügt.

Wettkämpfe zu denen Kaderathleten aller Altersgruppen vom BVDK nominiert werden können sind:

Reykjavik International Games

European Classic Cup Powerlifting

European Open, Sub-Junior & Junior Equipped Powerlifting Championships

World Classic Powerlifting Championships

World Sub-Junior & Junior Powerlifting Championships

Western European Classic & Equipped Powerlifting Championships

Arnold Classic Europe (eventuell auch für andere Regionen)

World Open Powerlifting Championships

European Open, Sub-Junior & Junior Classic Powerlifting Championships

F: Was ist mit professioneller Einstellung gemeint?

A: Da es sich im Nationalkader um Leistungssport handelt wird von allen Athletinnen/Athleten erwartet, dass sie eine professionelle Haltung zeigen. Dies beinhaltet zu akzeptieren, dass der Sport auf diesem Niveau einen großen Teil der Freizeit in Anspruch nimmt, aber ebenso die Bereitschaft sich leistungssportgemäß zu ernähren und auf die eigene Regeneration zu achten.

Kaderathleten/ innen sind Vorbilder für alle Athletinnen/Athleten aller Altersgruppen, die unseren Sport betreiben. Dementsprechend beinhaltet die professionelle Haltung auch ein vorbildliches Auftreten im Allgemeinen und auf sozialen Medien, bei internationalen und nationalen Wettkämpfen.

F: Aber ich verdiene kein Geld mit diesem Sport. Ist es dann überhaupt Leistungssport?

Die Ausübung von Sport, um Geld zu verdienen ist Profisport. Unter Leistungssport versteht man das intensive Ausüben einer Sportart mit dem Ziel durch detaillierteres und spezifisches Training, seine sportliche Eigenentwicklung voranzutreiben, um in den zukünftigen internationalen Wettkämpfen hohe Leistung zu erreichen. Leistungssport unterscheidet sich vom Breitensport insbesondere durch den wesentlich höheren Zeitaufwand, sowie die Fokussierung auf die sportliche Weiterentwicklung.

Die Fördermittel für den Nationalkader sind Fördermittel für den Leistungssport.

F: Was ist, wenn ich Prüfungen habe, verletzt bin oder private Problem mein Training einschränken? Verliere ich dann meinen Kaderplatz?

A: Natürlich nicht. Das Trainerteam ist an einer langfristigen Zusammenarbeit interessiert und selbstverständlich kann in solchen Phasen das Training reduziert erfolgen. Auch während und nach Schwangerschaften bleibt die Kaderzugehörigkeit erhalten.

F: Wie lange gilt die Kaderzugehörigkeit?

A: Um eine langfristige, optimale und gesunde Leistungsentwicklung zu erreichen werden Athletinnen/Athleten ohne konkrete zeitliche Begrenzung in den Kader aufgenommen. Für alle Kaderathleten/ innen werden langfristige individuelle Entwicklungspläne erstellt. Sollte die Zusammenarbeit nicht konstruktiv verlaufen kann dies allerdings zum Kaderausschluss führen.

Solltet Ihr weitere Fragen haben, sprecht uns gerne an.

Bundestrainer

Assistenztrainer

Nachwuchstrainer

Name/ Vorname

Verein

E-Mail