

Der Landestrainer

An die nominierten
Sportlerinnen und Sportler
und Vereine

13. Februar 2024

Vorab Einladung der U17 und U19 Vorbereitungslehrgänge für die deutschen Meisterschaften

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

für eure Planung und des/der entsprechenden LLA/UWV für die anstehenden Meisterschaften, möchte ich euch über die anstehenden Maßnahmen informieren. Angesprochen sollten sich alle fühlen, die fortgeschrittene Leistungen aufweisen können und die Mindestanzahl der Kampfnachweise dokumentieren können. Der Verband hat folgende Maßnahmen geplant:

U17 Sichtung: 18.03. – 23.03.2024

U19 Sichtung: 25.03. – 28.03.2024

Die Maßnahme wird am BSP in Hannover durchgeführt.

Adresse: Ferdinand Wilhelm Fricke Weg 2 B, 30169 Hannover

Die Übernachtungen und Verpflegung werden am LSB angeboten. F.-W.-F. Weg 10

Kosten:

Für diese Maßnahme übernimmt der Verband zu 50 Prozent die Unterkunft -und Verpflegungskosten. Somit wird ein Eigenanteil für die Vereine fällig.

U17: 125,- Euro

U19: 100,- Euro

Sportler:innen ohne deutsche Staatsangehörigkeit müssen nach den Förderrichtlinien leider für den vollen Betrag aufkommen. Dafür ist es möglich, bei den Unterverbänden eine Unterstützung zu beantragen. Fällig wird der Betrag erst wenn die Nominierung zum Lehrgang abgeschlossen ist. Alle Vereine werden termingerecht dazu informiert.

Der Landestrainer

Empfehlung einer erfolgreichen und spezifischen UWW:

Merksatz:

Nach dem Model der Superkompensation sollten verschiedene Phasen eingehalten werden. Dabei gilt der Grundsatz, dass die Trainingsbelastung am Anfang lange Umfänge mit leichten Belastungen und am Ende kurze Umfänge mit starken Belastungen, spezifisch zu setzen.

Dauer: ca. 7 Wochen

Phasen: - Aufbauphase I (14-21 Tage)

Entwicklung der Leistungsgrundlagen

- Aufbauphase II (12-14 Tage)

Ausprägung der komplexen Wettkamplleistung

- Sparringsphase (6-8 Tage)

Zeitpunkt für Blocklehrgänge wie angeboten

- Stabilisierungsphase

Festigung der IKK ohne große Belastungen, z.B.: Ausgleichsübungen.

Wichtige Phase für den Aufbau der Leistungsbereitschaft!!!

- Wettkampfphase

Mission Gold bei der DM

Unterstützung eurer Sportler:innen erhaltet ihr uneingeschränkt am BSP in Hannover.

Alle Kontaktdaten und Informationen sind auf unserer Homepage, <https://www.nbsv-niedersachsen.de/organisatorisches/ausschreibungen/> einzusehen.

Es lädt ein,

der Landestrainer