

Enge Kooperation mit Olympiastützpunkt

Nach den Sommerferien war es endlich soweit: mit insgesamt fünf Kaderspielerinnen konnte der Handball-Verband Niedersachsen HVN erstmals die „Mission“ Teilzeitinternat starten.

Rückblick

Anfang Juni hatte der Leiter des Olympiastützpunktes (OSP), Jürgen Bruckert, auf einer gemeinsamen Sitzung mit weiteren Verantwortlichen des OSP, des Landessportbundes (LSB), des Deutschen Handball-Bundes (DHB) und des HVN ein klares Votum FÜR Handball im OSP-/LSB-Teilzeitinternat erteilt.

Anfang Juli wurden die gemeldeten HVN-Talente mit ihren Eltern vom Leistungssportkoordi-

nator des hannoverschen Humboldt Gymnasiums, Michael Heinze, zu einem Gespräch direkt in die Eliteschule des Leistungssports eingeladen (das Bundesministerium des Inneren verleiht ausgewählten Schulen ein solches Prädikat). Anschließend wurden die Athletinnen von Internatsleiter Andreas Bohne in die Örtlichkeiten und Gegebenheiten des Internats eingewiesen.

Am 12. September um 7.30 Uhr traten die Handballerinnen dann bereits zur ersten Trainingseinheit (0.-3. Schulstunde) vor Unterrichtsbeginn an.

Nach den Herbstferien werden die Spielerinnen an zwei Tagen in der Woche ein in den Stundenplan integriertes Trai-

ning wahrnehmen. Das Ziel ist die duale Förderung von Schule UND Leistungssport. Dabei werden die durch das Training versäumten Unterrichtsstunden durch den sogenannten Nachholunterricht durch die Fachlehrer abgedeckt und aufgefangen.

Die Handball-Frühtrainingseinheiten bestehen immer aus einer konditionellen (speziell Ausdauer und Kraft) und technisch/taktischen Komponenten. Ein ganz entscheidender Partner in dieser sportlichen Ausbildung ist der Olympiastützpunkt Niedersachsen. Im Folgenden soll ein Teil der sportmotorischen Eingangsdiagnostik kurz vorgestellt werden, um einen kleinen Einblick in die Kooperation des OSP mit dem HVN zu geben.

Die Testbeschreibungen und Fotos wurden dem „Konzept zur Ermittlung sportlicher Leistungsvoraussetzungen“ des OSP entnommen. Bereits in der zweiten Frühtrainingseinheit konnte eine Eingangsdiagnostik unter der Leitung von Dr. Heinz Nowoisky (Trainingswissenschaft OSP) durchgeführt werden. Die ermittelten Daten dienen der Aufnahme eines IST-Zustands, welcher in der Erstellung der individuellen Trainingsplanung eine wesentliche Rolle spielt. Jede Spielerin erhält eine detaillierte Information über den getesteten Leistungsstand. Dieser wird nach einer gewissen Zeit wiederholt und gibt so zentrale Auskünfte über die leistungssportliche Entwicklung der Athletin.



Rumpfbeugen vorwärts aus dem Stand

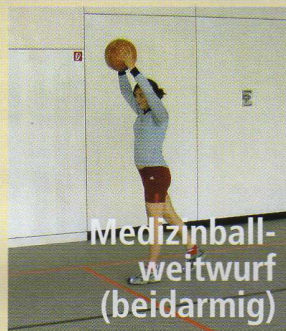
Fähigkeitsbereich: Schnellkraft; Wurfkraft

Beschreibung: Die Athletin, der Athlet steht in gestreckter Standposition auf einem Kasten. Anschließend wird der Oberkörper langsam nach unten geführt. Die Hände berühren so weit wie möglich die aufgestellt Skalierung am Kasten. Die Endstellung ist dann erreicht, wenn die Athletin, der Athlet ca. 2-3 Sekunden lang die Hände an der Skalierung fixiert.

Durchführungshinweise: Die Beine sind völlig gestreckt, ein Ausweichen über Kniebeugen muss verhindert werden.

Messwertaufnahme: Abgelesen wird an der unteren Fingerkante in Zentimetern.

Hinweis: Gerade die bei Spilsportlerinnen und Spilsportlern verkürzte rückwärtige Muskulatur (ischiocurale Muskulatur) bedarf eines intensiven Aufbautrainings in Verbindung mit einem Dehnprogramm. Unter präventiven Gesichtspunkten (Kniegelenksprävention) ist der Aufbau einer starken und flexiblen rückwärtigen Muskulatur sehr bedeutsam!



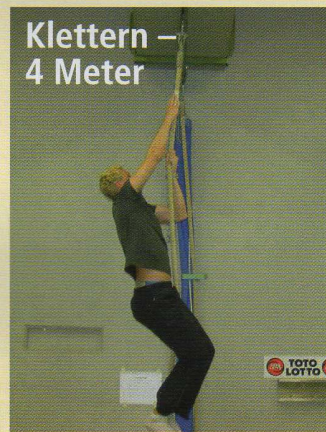
Medizinballweitwurf (beidarmig)

Fähigkeitsbereich: Schnellkraft; Wurfkraft

Beschreibung: Die Ausgangstellung ist eine Schrittstellung hinter einer markierten Abwurflinie. Der Medizinball (Gewicht 2 kg) wird mit beiden Händen gefasst und über den Kopf geführt. Danach erfolgt der beidarmige Schlagwurf nach vorn.

Durchführungshinweise: Zwei Wurfversuche, der weiteste Wurf geht in die Wertung ein.

Messwertaufnahme: Gemessen wird die Wurfweite in Meter/Zentimeter.



Klettern – 4 Meter

Fähigkeitsbereich: Armkraft, Rumpfkraft, koordinative Fähigkeiten/Gewandtheit

Beschreibung: Die Ausgangsstellung ist eine Standposition parallel zum Seil. Die Füße berühren mit den Innenseiten das Seil und die Hände erfassen bei völlig ausgestreckten Armen das Seil. Auf Kommando versucht die Athletin, der Athlet, die 4m-Markierung durch Hinaufklettern des Seils mit der Hand zu berühren. Mädchen sollten diese Aufgabe innerhalb von 15 sec gelöst haben, Jungs sollten nach 13 sec die Markierung erreicht haben.

Durchführungshinweise: pro Athletin / Athlet einen Versuch.

Messwertaufnahme: Ermittlung der Kletterzeit in Sekunden und Zehntelsekunden. Erreichung der Markierung.



Liegestütze (Füße auf Kasten)

Fähigkeitsbereich: Arm- und Schulterkraft, Brustmuskulatur, Ganzkörperstabilitätsion

Beschreibung: Die Füße liegen auf einem 50 cm hohen Kasten. Der Körper wird gestreckt nach vorn geführt und bildet eine Gerade. Die Handflächen berühren neben dem Kopf den Boden. Nun wird der gesamte Körper abgesenkt, das Kinn berührt dabei leicht den Boden, bevor die Arme den Körper wieder nach oben drücken.

Durchführungshinweise: Der Kasten sollte nicht verrutschen. Die Übung wird 10mal wiederholt. Es zählen nur Wiederholungen, die mit einer kompletten Armstreckung absolviert wurden.

Messwertaufnahme: Die Zeitnahme erfolgt mit Beginn des Absenkens des Oberkörpers und endet nach der 10. Wiederholung in Sekunden und Zehntelsekunden. Die Arme sind dabei in gestreckter Position.