

## ***Nachwuchsleistungssportkonzept***

# **SQUASH**

1. Fassung  
gültig bis 2013

Erarbeitet/vorgelegt vom Landesverbandstrainer/VA-Leistungssport

Stand: 29.05.2010



## **1. Einbindung in die Leistungssportstrukturen des Verbandes**

### **1.1 Koordinator für den Nachwuchsleistungssport**

Der hauptamtliche Landesverbandstrainer Lars Schweinitz (Diplomtrainer des DOSB) ist der Koordinator für den Nachwuchsleistungssport im SLV NRW.

### **1.2 Standorte**

Die Realisierung der unten genannten neuen Projekte bzw. Vernetzung von Standorten ist abhängig vom Engagement der beteiligten Vereine und vorgesehenen Projektleiter, sowie von den zur Verfügung stehenden Mittel. Die Aufzählung ist nach Prioritäten geordnet und wird in enger Abstimmung mit der Landesstelle Nachwuchsförderung realisiert.

- LLStP Paderborn: hier läuft seit Jahres das erfolgreichste TS/TF-Projekt, mit der Einrichtung einer Sportklasse an einem Gymnasium. In unmittelbarer Nähe zur Trainingsstätte etabliert sich dieser Stützpunkt immer stärker.  
An diesem Stützpunkt erfolgt in diesem Jahr eine Vernetzung mit dem Standort Hasbergen. Mit diesem Pilotprojekt soll die Vernetzung und Einbeziehung eines größeren Einzugsbereiches erprobt werden.
- LLZ/LLStP Krefeld: Die Einrichtung eines TS/TF-Projektes wird mit dem örtlichen Verein (SC Turnhalle Krefeld) erfolgen. Der Standort wird dabei vom SLV NRW unterstützt.
- LLStP Köln: Die Einrichtung eines TS/TF-Projektes ist begonnen worden. Der örtliche Verein (ACR Racketsport Köln) und der Verein SBC Präventure St. Augustin werden vom SLV NRW dabei unterstützt. Hier sind zwei Standorte für das Projekt geplant.
- LLStP Mönchengladbach: Die Einrichtung eines TS/TF-Projektes an den Trainingsort Hückelhoven (SQUASH-TIGERS Hückelhoven) und in Vernetzung mit Jülich (Squash Wölfe Jülich) wird angestrebt und vom SLV NRW unterstützt.
- LLStP Mülheim: Die Einrichtung eines TS/TF-Projektes mit dem örtliche Verein (SC hot socks Mülheim) und in Vernetzung mit den Standorten Bochum (1. SC Bochum) und Castrop-Rauxel (CSC Forum Castrop-Rauxel) wird vom SLV NRW unterstützt.

## **2. Talentstützpunkt**

Derzeit läuft nur der Talentsichtungsstützpunkt Paderborn. Er soll mit dem Standort Hasbergen vernetzt werden.

## **3. Maßnahmen der Talentsuche**

Athleten sollen in die „Talentsuche-Gruppen“ aufgenommen werden, wenn ein Landesverbandstrainer nach entsprechenden Sichtungsmaßnahmen erkennt, dass jugendliche Squasher Interesse am Squash-Sport zeigen und aufgrund ihrer Leistungen die Erfüllung der Anforderungen beim Training erwarten lassen.

Seitens des SLV NRW werden die Mitgliedsvereine außerdem gebeten jugendliche Athleten, die beabsichtigen die Grundausbildung aufzunehmen, an den Landesverbandstrainer zu melden. Nach entsprechender Absprache erfolgt dann eine Sichtung.



Erfahrungsgemäß kann man davon ausgehen, dass die jugendlichen Athleten 8-9 Jahre alt sein müssen, um die Grundausbildung aufnehmen zu können.

Die Talentsichtungsgruppen durchlaufen etwa einen einjährigen Zeitraum mit einem wöchentlichen Umfang von 2 bis 3 Stunden angeleiteter Ausbildung.

Die Gruppenleitungen sollen mind. eine C-Trainer-Lizenz besitzen. Angestrebt ist eine B-Trainer-Lizenz für die Gruppenleiter und eine C-Trainerausbildung für die Helfer der Gruppenleiter.

Die Gruppengröße soll 15 Sportler nicht überschreiten.

Die Sportlerinnen und Sportler werden in zentralen Sichtungmaßnahmen des SLV NRW ausgewählt. Dies erfolgt in der Regel anhand des MT 1 und anhand einer umfassenden squashspezifischen Bestandsaufnahme der erlernten Fertigkeiten und ihrer Ausprägung.

Das Ergebnis beim Übergang in die Trainingsgruppen wird dokumentiert und die Übergangsquote in die Vereine erfasst.

### **Dauer, Umfang, Zeitplanung**

Die Rahmentrainingskonzeption Squash (Leistungstraining Squash) hat Kriterien bezüglich Trainingsdauer, Umfang, Intensität etc. entwickelt. Insbesondere ist zu berücksichtigen, dass Kinder mit unterschiedlichsten Voraussetzungen in die Grundausbildung gehen. Alters-, Entwicklungs-, und Geschlechtsunterschiede spielen ebenso eine wichtige Rolle wie allgemeine Erfahrung im Sport und squashspezifische Vorerfahrungen. Trainerinnen und Trainer müssen versuchen, die individuellen Lern- und Leistungsstände zu erkennen, um gezielt fördern zu können und eine entsprechende Umsetzung für die Trainingsstunde zu ermöglichen.

Körperliche Überforderung in Bezug auf Ausdauerleistung kann in diesem Alter in der Regel nicht entstehen.

Das Krafttraining muss sehr vielseitig gestaltet werden und dienen dazu frühzeitig einen Kraftersparnis aufzubauen und im Wesentlichen funktionale Bewegungstechnik zu erlernen. Aber auch im Hinblick auf ein Basistraining für eine spätere leistungssportliche Karriere ist ein Training mit vielen Kraftanforderungen wichtig.

Hinsichtlich der Konzentrationsfähigkeit der Kinder in der Grundausbildung ist davon auszugehen, dass Lern- und Übungsphasen mit hohem, konzentrativen Anforderungen kurz sein sollten. Als Richtwert ist von 10- bis 20-minütigem Üben auszugehen. Solche Lern- und Übungsphasen sollten eher an den Anfang der Stunde gelegt werden.

Übungen in der Grundausbildung sollten sich am "U11-Mehrkampf" – vom DSQV herausgegeben – (s. Leistungstraining Squash) orientieren. Daraus lassen sich entsprechend Dauer und Umfang der Belastungen erkennen.

### **Ausbildungsziele**

Die Ausbildungsziele im Rahmen der Grundausbildung beabsichtigen

- die Koordination/Kondition,
- die Technik,
- die Taktik und
- die psychischen Fähigkeiten

zu verbessern.



Bezüglich Koordination/Kondition sind vor allem die Koppelungsfähigkeit (Hand-Auge-Koordination), die räumliche Orientierung, die Reaktionsfähigkeit sowie die vielfältigen, unspezifischen und spezifischen koordinativen Anforderungen zu schulen.

Das Grundrepertoire sportlicher Leistungen wie Laufen, Springen, Werfen, Fangen und das Schlagen von Bällen darf selbstverständlich nicht vernachlässigt werden.

Bei der Verbesserung der sportspezifischen Technik gilt es vor allem die Basistechniken wie Griffhaltung und Stellung zum Ball zu schulen. Aus der Wurfbewegung sind die Schlagbewegungen abzuleiten.

Das taktische Verständnis wird über die sog. „kleinen Spiele“, d.h. Bewegungsspiele auf dem Squashcourt sowie dem „Mini-Squash“ entwickelt.

Im Bereich der Entwicklung psychischer Fähigkeiten ist es wichtig, darauf zu achten, dass jeder befähigt wird, sich in die Trainingsgruppe zu integrieren und sein Üben und Spielen selbst zu organisieren. Das Miteinander beim Spielen steht immer im Vordergrund.

Nochmals soll betont werden, dass die Trainerinnen und Trainer die allgemeinen physiologischen wie psychischen Entwicklungstendenzen jedes einzelnen Athleten zu berücksichtigen haben.

Sollte erkannt werden, dass Defizite in der physiologischen Entwicklung bestehen, ist auf Hilfsmittel wie Z.B. den Kurzschläger oder alternatives Ballmaterial zurückzugreifen.

#### **4. Maßnahmen der Talentförderung**

In aller Regel zeigt es sich, dass die jugendlichen Athleten nach einem Jahr Grundausbildung in die Trainingsgruppen überführt werden können. In diese Trainingsgruppen kommen die jugendlichen Athleten in der Regel etwa ein Jahr vor ihrem Kadereintritt.

Selbstverständlich haben die Trainerinnen und Trainer zu beobachten und ggf. zu überprüfen, ob die Ausbildungsziele der Grundausbildung erfüllt sind. Sollte das nicht gegeben sein, verbleibt der jugendliche Athlet für eine weitere Saison in seiner Förderstufe.

Die Überführung in die nächsthöhere Förderstufe erfolgt aufgrund der spezifischen saisonalen Anforderungen im Squash im Sommer eines jeden Jahres.

Die Talentfördergruppen durchlaufen etwa einen zweijährigen Zeitraum mit einem wöchentlichen Umfang von 3 bis 4 Stunden angeleiteter Ausbildung.

Die Gruppenleitungen sollen mind. eine B-Trainer-Lizenz besitzen. Angestrebt ist eine A-Trainer-Lizenz für die Gruppenleiter und eine B- bzw. C-Trainerausbildung für die Helfer der Gruppen.

Die Gruppengröße soll 12 Sportler nicht überschreiten.

Die perspektivreichen Sportlerinnen und Sportler werden in zentralen Sichtungsmassnahmen des SLV NRW ausgewählt. Dies erfolgt in der Regel anhand des sportmotorischen Tests für Squash und anhand einer umfassenden squashspezifischen Bestandsaufnahme der erlernten Fertigkeiten und ihrer Ausprägung.

Sobald der MT 2 vorliegt, soll er mit einbezogen werden. Die Ergebnisse werden dokumentiert.

#### **Dauer, Umfang, Zeitplanung**

In der Förderstufe 2 absolvieren die jugendlichen Athleten - im Idealfall - zwei Jahre sport-spezifischere Ausbildung.



Neben der weiteren Verbesserung der in der Grundausbildung angesprochenen Aufgaben werden neue Trainingsziele und –Inhalte angesprochen, so dass ein zeitintensiveres Training notwendig wird.

Aufgrund der fortgeschrittenen Lernfähigkeit in dieser Altersstufe und der zumeist vorhandenen intrinsischen Motivationslage stellt sich dies nicht als Problem dar. Sollten Trainerinnen und Trainer allerdings eine starke extrinsische Motivationslage beim Athleten feststellen, ist behutsam zu versuchen, den Spaß am Squashsport und dem Drumherum (soziale Aktivitäten etc.) fall-bezogen zu entwickeln.

Die Rahmentrainingskonzeption SQUASH (Leistungstraining Squash) gibt für die Förderstufe 2 Übungen und Spielformen vor, die bezüglich Trainingsdauer, -umfang, -intensität etc. definiert sind.

### **Ausbildungsziele**

Die früheren Ausbildungsziele und -inhalte werden im Rahmen der Koordination/Kondition ergänzt durch Rhythmus-, Umstellungs- und Differenzierungsfähigkeit. Darüber hinaus ist ein regelmäßiges aerobes Ausdauertraining zu veranlassen.

Hinsichtlich der Technik ist darauf Wert zu legen, dass alle Grundschnitte in ihrer Grobform erlernt werden, so dass alle Hauptaktionen wie Laufen im Court und Schlagen des Balles möglich sind. Erste Spezialschnitte sind dem jugendlichen Athleten beizubringen, wobei jeder seine individuellen Vorlieben entwickeln kann. Wichtig ist das Erlernen eines lockeren, unverkrampften Schwungs.

Die taktischen Kenntnisse sind dahingehend zu erweitern, dass spielerisches Entscheidungstraining eingeführt wird. Vielfältige Übungs- und Spielformen sowie dem Squashsport ähnliche Sportspiele sollen an den Squashsport heranführen.

In Bezug auf die Entwicklung psychischer Fähigkeiten ist Selbstverantwortung weiter zu steigern. So hat der jugendliche Athlet z.B. für die Vollständigkeit seiner Sportausrüstung selber Sorge zu tragen. Auf eine zunehmende Differenzierung der Wahrnehmungsprozesse ist darüber hinaus Wert zu legen.

## **5. Qualifizierung von Trainerinnen, Trainern und Lehrkräften**

Der SLV NRW unterstützt die für ihn in den einzelnen Förderstufen tätigen Trainer bei der Fortbildung, indem ein modulares Trainer-Aus- und Fortbildungssystem geschaffen wurde.

Der Landesverbandstrainer besucht die Fortbildungsseminare der Trainerakademie Köln (Absolventenfortbildung) sowie Fortbildungsseminare der Olympiastützpunkte. Außerdem werden jährlich ein bis zwei Bundestrainerfortbildungsseminare, die Bundestrainer-Foren, und Veranstaltungen von „Momentum“ absolviert.

Darüber hinaus findet ein regelmäßiger Erfahrungsaustausch der Landesverbandstrainer untereinander während der nationalen und internationalen Veranstaltungen statt.

Der SLV NRW hat die Trainerausbildung in ein modulares System umgestellt. Die einzelnen Module stehen jeweils unter einem besonderen Thema und werden verteilt über das ganze Jahr angeboten. Sie umfassen jeweils 20 LE und münden schließlich in die Erlangung der Trainer-C-Lizenz.

Zusätzlich bietet der SLV NRW Lehrerfortbildungen an, die in Absprache mit den Talentstützpunktorten organisiert werden.



## 6. Controlling/Evaluation/Monitoring

### schulische Talentsichtungsgruppen

Die schulischen Talentsichtungsgruppen werden in dezentralen Sichtungsmaßnahmen des SLV NRW und anhand einer umfassenden squashspezifischen Bestandsaufnahme getestet. Dies erfolgt in der Regel anhand des MT 1 und anhand einer umfassenden squashspezifischen Bestandsaufnahme der erlernten Fertigkeiten und ihrer Ausprägung.

Jährlich wird eine Quote des Vereins- bzw. Verbandsübergangs zusammen mit den Projektleitern und den beteiligten Vereinen ermittelt. Die ermittelten Daten und die Testergebnisse beim Übergang werden zentral beim SLV NRW gesammelt und gespeichert.

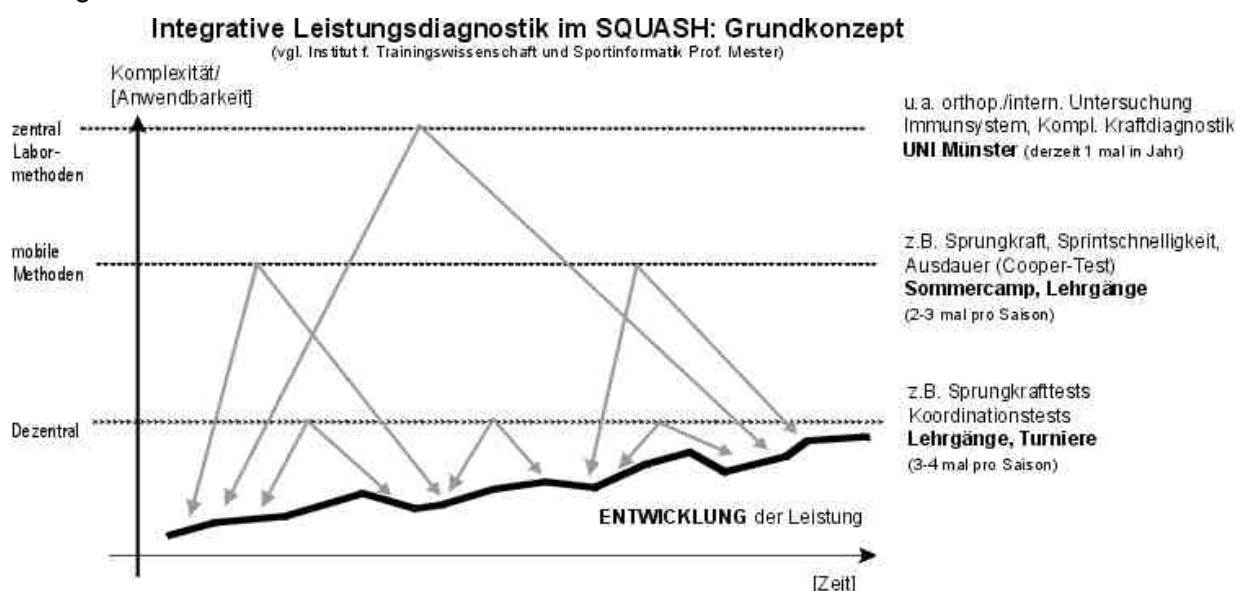
### schulische Trainingsgruppen

Die perspektivreichen Sportlerinnen und Sportler werden in dezentralen Sichtungsmaßnahmen des SLV NRW ausgewählt. Dies erfolgt in der Regel anhand des sportmotorischen Tests für Squash und anhand einer umfassenden squashspezifischen Bestandsaufnahme der erlernten Fertigkeiten und ihrer Ausprägung.

Sobald der MT 2 vorliegt, soll er mit einbezogen werden. Die Ergebnisse werden dokumentiert und zentral beim SLV NRW gesammelt.

### zukünftige erweiterte Tests der Sportlerinnen und Sportler (in Planung)

Der SLV NRW stützt sich dabei auf das Konzept der integrativen Leistungsdiagnostik (vgl. Abbildung). Die dezentralen Tests (sportmotorischer Test für Squash) können an den jeweiligen Standorten einfach durchgeführt werden. Testverfahren die einen größeren Aufwand benötigen, wie z.B. der Cooper-Test, werden bei Gelegenheit während einer Sichtung durch den Landestrainer durchgeführt. Auf Grund des hohen Aufwandes findet so eine Untersuchung nur selten statt.



Zusätzlich soll in Zukunft der squashspezifischen Leistungstest (siehe 5.4) eine regelmäßige Leistungsbestimmung dokumentieren und den unspezifischen Cooper-Test ersetzen.

Die ermittelten Daten werden zentral beim SLV NRW gesammelt und gespeichert. Dazu wurden beim SLV NRW für alle Athletinnen und Athleten elektronische Akten angelegt.