

RAHMENTRAININGSKONZEPTION

NACHWUCHS

2020 – 2024



Erstellt: Daniel Nader

GLIEDERUNG

- 1 Darstellung der Ausgangsposition
- 2 Zielstellung der Rahmentrainingskonzeption
- 3 Kennzeichnung des langfristigen Leistungsaufbaus in der Sportart Boxen
 - 3.1 Grundlagentraining
 - a. Zielstellung
 - b. Aufgaben, Inhalt und Anforderungsprofil
 - c. Trainingsstruktur und Belastungsgestaltung
 - 3.2 Aufbautraining
 - a. Zielstellung
 - b. Aufgaben, Inhalt und Anforderungsprofil
 - c. Trainingsstruktur und Belastungsgestaltung
 - 3.3 Anschlusstraining
 - a. Zielstellung
 - b. Aufgaben, Inhalt und Anforderungsprofil
 - c. Trainingsstruktur und Belastungsgestaltung
 - 3.4 Hochleistungstraining
- 4 Kennzeichnung der Förderstruktur zur Entwicklung von Spitzenleistungen
 - a. Vereine, Talentfindung, Talentförderung
 - b. Landesleistungsstützpunkt
 - c. Bundesstützpunkt
 - d. Olympiastützpunkt
- 5 Kennzeichnung der notwendigen Rahmenbedingungen
 - Anhang: Rahmenkennziffernplanung
 - Inhalte und Normative zur Kaderüberprüfung
 - Wochenplan
 - ITP
 - IKK
 - Trainingsmittelkatalog des ÖBV
 - Wettkampfplanung

1. Darstellung der Ausgangsposition

Die Leistungssituation im Nachwuchsbereich des Österreichischen Olympischen Boxsports ist nach wie vor gekennzeichnet durch eine noch nicht befriedigende Leistungsfähigkeit im internationalen Wettbewerb. Es besteht ein zu großes Leistungsgefälle der Teilnehmer an den Endrunden der österreichischen Meisterschaften der Schoolboy U15, Juniors U17 und Youth U19 im inter. Vergleich. Fortschritte zeigen sich in den Letzten zwei Jahren in der Talenteauswahl im Bereich Schüler U13. Leider sind die meisten dieser Talentierte Boxer nicht im Besitz der österreichischen Staatsbürgerschaft und können aus diesem Grund auch nicht an internationalen Meisterschaften sowie Trainingslagern im Ausland teilnehmen. Insgesamt ist die Ausgangssituation unter dem Aspekt des systematischen und zielgerichteten Heranführens talentierter Jugendlicher an Weltspitzenleistungen im Elitebereich nicht befriedigend. Das gegenwärtige Leistungsentwicklungstempo muss deutlich angehoben werden. Der eingeschlagene Weg einer beschleunigten Entwicklung junger talentierter Boxsportler muss zielgerichtet und mit erforderlichen Innovationsschüben ausgebaut werden. Dazu gehören Konzentration, Zentralisation, Sicherung und Bewältigung kontinuierlicher Anforderungen im Trainingsprozess und im Wettkampf,- sowie die Vervollkommnung und Umsetzung individueller auf Sieg gerichteter Kampf und Entwicklungskonzeptionen. Die sich international fortsetzende Tendenzen der weiteren Aufstockung des internationalen Wettkampfkalenders durch die Einführung von U15 EM sowie U17 EM und WM und U19 EM, WM und Olympische Youth Spiele ist dafür Beleg. Für den ÖBV wird es zukünftig von entscheidender Bedeutung sein, den Schwerpunkt im Nachwuchstraining auf eine vielseitige technisch-taktische Grundausbildung zu legen, Langfristigkeit und Systematik in den Mittelpunkt des Leistungsaufbaus der talentierten Nachwuchsboxer zu rücken. Mit der hier vorliegenden **Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs 2020 – 2024 des ÖBV** soll ein wesentlicher Beitrag für den kontinuierlichen Trainings und Ausbildungsprozess unserer Nachwuchsboxer geleistet werden.

2. Zielstellung der Rahmentrainingskonzeption

Mit der vorliegenden Rahmentrainingskonzeption wird das Ziel verfolgt einen nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten ausgerichteten langfristigen und systematischen Leistungsaufbau von Nachwuchsathleten zu gewährleisten.

Sie dient gleichermaßen als Grundlage für die Aus- und Weiterbildung der Übungsleiter, Instruktoren und Trainer im ÖBV und soll einen nach einheitlichen Aspekten erforderlichen Rahmen für die Ausbildung und das Training im Nachwuchs – Bereich darstellen.

Ziele, Aufgaben und Inhalte sind für die Ausbildungsetappen des Nachwuchstrainings zu beschreiben. Die dazugehörigen Kennziffern und Normative sollen Grundlage für ein einheitliches Vorgehen in den **Landesverbänden und deren Talentezentren und Leistungstützpunkten** sein.

3. Kennzeichnung des langfristigen Leistungsaufbau

3.1 Grundlagentraining

Zielstellung

Das Ziel des Grundlagentrainings im Boxen besteht im Erkennen der Eignung für die Sportart und der Gestaltung einer vielseitigen sportartgerichteten Grundausbildung zur Schaffung optimaler Leistungsvoraussetzungen für das an das Grundlagentraining anschließende, leistungsorientierte Aufbautraining.

a. Aufgaben, Inhalte und Anforderungsprofil

Aufgaben:

1. Entwicklung allgemeiner, vielseitig koordinativer und konditioneller Leistungsvoraussetzung.
2. Entwicklung und Herausbildung der technisch-taktischen Grundfertigkeiten und Fähigkeiten.
3. Entwicklung und Vervollkommnung psychischer Verhaltensqualitäten und Leistungsvoraussetzungen, insbesondere Boxsport-spezifischer Wettkampfeigenschaften und verhaltensweisen.

Inhalt und Anforderungsprofil:

Die Gestaltung des Trainings als vielseitiges, sportartgerichtetes Grundlagentraining vollzieht sich in zwei Ausbildungsbereichen:

1. Die vielseitige allgemein-athletischen Ausbildung

- Die Entwicklung von auf die Spezifik des Boxens gerichteten koordinativen und konditionellen Leistungsvoraussetzungen und psychischen Verhaltensqualitäten.
- Erwerb vielfältiger Bewegungserfahrungen durch die Anwendung von Körperübungen anderer Sportarten im Trainingsprozess.

Die Vielseitig allgemein – athletische Ausbildung im Grundlagentraining des Boxsportlers zielt auf die Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten des Organismus und auf die Entwicklung der Belastungsverträglichkeit/ Belastungsfähigkeit. Sie erfolgt mit bewegungs- und belastungswirksamen Trainingsmitteln und Trainingsmethoden anderer Sportarten. Dabei sind die Zielgerichtet und Aufgabenbezogenheit der eingesetzten allgemeinen Körperübungen ausschlaggebend für ihre Wirksamkeit. Im Grundlagentraining eines Boxsportlers sind es vor allem die Sportspiele (Fußball, Volleyball, Basketball, Handball), kleine Spiele, leichtathletische Übungen, gymnastische und turnerische Übungen, Laufen und Schwimmen, sowie Wintersport, welche als unspezifische, allgemeine Körperübungen in den Trainingsprogrammen ausgewiesen sind.

2. Die boxspezifische Grundausbildung

- zur Ausbildung technisch –taktischer Fertigkeiten
- zur Entwicklung taktischer Grundfähigkeiten und psychischer Wettkampfeigenschaften
- zur Ausprägung boxspezifischer koordinativer und konditioneller Fähigkeiten

Im Rahmen der boxspezifischen Grundausbildung werden alle spezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickelt, die sich im Leistungsvollzug des Boxwettkampfes widerspiegeln.

Ausbildung technisch-taktischer Fertigkeiten:

Im Mittelpunkt der Ausbildung technisch-taktischer Fertigkeiten steht das Erlernen, Vervollkommen und Festigen von Angriffs-, Verteidigungs- und Fortbewegungstechniken und Handlungen, die zur Führung eines Distanzkampfes erforderlich sind.

Nachfolgende Aufgaben, bzw. Inhalte sind im Grundlagentraining zu realisieren:

- + Erlernen und Vervollkommen der Kampfstellung und der Fortbewegungsarten.
- + Erlernen und Vervollkommen der FH und SH Geraden zum Kopf und zum Körper in der Bewegung.
- + Erlernen und Vervollkommen der erforderlichen Verteidigungstechniken/-Handlungen (passiv und aktive), die zu den Angriffstechniken/Handlungen gehören.

Fertigkeitsgrad für diese Aufgaben ist die Beherrschung der Führung eines Distanzkampfes gegen Gegner gleichen Ausbildungsstandes, bzw. Trainingsalters.

Weitere Aufgaben/Inhalte sind:

- Erlernen und Vervollkommen des FH – Seitwärtshakens zum Kopf und des SH – Aufwärtshakens zum Körper in der Bewegung.
- Erlernen und Vervollkommen der 2er und 3er Schlagverbindung mit Geraden in der Bewegung zum Kopf und Körper .
- Erlernen und Vervollkommen von Schlagkombinationen (2er und 3er) unter Einbeziehung des FH – SwH und/AwH.

Diese Aufgaben/Inhalte sollten bis zur Grob Form entwickelt werden, und in bedingten Sparringsformen, bzw. in der Partnerübung technisch sauber und taktisch Situations- und Anforderungsgerecht trainiert werden. Zur Vervollkommnung der Aufgaben und Inhalte der boxspezifischen Ausbildung sind nachfolgende Anforderungen zu realisieren, um eine weitere Spezialisierung und Individualisierung in den folgenden Ausbildungsetappen nicht zu begrenzen.

- Erlernen des SH-Seitwärtshakens und des FH – Aufwärtshakens in der Bewegung zum Kopf und Körper.
- Erlernen aktiver Verteidigungshandlungen mit komplizierten Anforderungen. Gegenangriffe werden in drei Arten geteilt, antwortender Gegenangriff, parallelverlaufender Gegenangriff und zu vorkommender Gegenangriff.
- Kennenlernen der Kampfesführung in der Halbdistanz und im Nahkampf.

Entwicklung taktischer Grundfähigkeiten und psychischer Wettkampfeigenschaften:

Neben dem Prinzip der Vielseitigkeit, das sich äußert in einem vielseitig anwendbaren technisch–taktischen Repertoire muss stets das Prinzip der Einheit von Technik und Taktik gewahrt werden. Deshalb ist von Beginn der Ausbildung an darauf zu orientieren, dass die Vermittlung technischer Bewegungsvollzüge (Angriffs-, Verteidigungs- und Fortbewegungstechniken) immer im Einklang mit der Vermittlung strategisch–taktischen Wissens und taktischer Verhaltensweisen vollzogen wird.

Die Bedeutung der verschiedenen technisch–taktischen Elemente und Handlungen des Angriffs und der Verteidigung zur Führung eines Boxkampfes, ihre Wechselbeziehungen, die richtige Situationsanalyse, das Erkennen der Stärken bzw. Schwächen des Gegners und die richtige Entscheidungsfindung, sind entsprechend des jeweiligen Lernstandes, zu vermitteln und ständig zu schulen.

Zu den Schwerpunkten der Ausbildung im Grundlagentraining gehören:

- Beherrschung des Distanzkampfes
- Richtiges Verhalten in taktischen Standardsituationen
- Einführung in den Halb und Nahdistanzkampf
- Entwicklung des Gegenangriffsverhaltens

Desweiteren geht es um eine variable taktische Anwendbarkeit bestimmter technischer Fertigkeiten im Zusammenhang mit der Herausbildung taktischer Fähigkeiten:

- Entwicklung und Vervollkommen der Variablen FH
- Schläge als Antwort, Mit- und Gegenschlag
- Einheit von Angriffsvorbereitung, Angriffsdurchführung , -weiterführung und Angriffsabschluss.
- Beobachtungsfähigkeit, Kombinationsfähigkeit und Selbstständigkeit im taktischem Handeln.

Ausbildung boxspezifischer koordinativer und konditioneller Fähigkeiten:

Die koordinativen Fähigkeiten bestimmen mit ihrem Ausprägungsgrad wesentlich das Tempo und die Qualität der Aneignung und Beherrschung der technisch–taktischen Elemente und Handlungen des Boxsportes. Für das Boxen notwendige und in der boxspezifischen Grundausbildung zu entwickelnde koordinative Fähigkeiten sind die:

- Kopplungsfähigkeiten – darunter ist die Koordination von Angriffs-, Verteidigungs- und Fortbewegungstechniken zur Durchführung von Kampfhandlungen im Wettkampf zu verstehen
- Orientierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit

Die engen Wechselbeziehung zwischen technischer–taktischer Ausbildung und der Ausprägung spezieller koordinativer Fähigkeiten ist auch dadurch hervorzuheben, dass im Mittelpunkt ähnlich oder gleiche Trainingsmittel stehen, nämlich Trainingsmittel, die auf die Verbesserung der Bewegungsfertigkeiten zur Kampfesführung abzielen.

Die Ausbildung sportartspezifischer konditioneller Fähigkeiten ist ebenfalls von Vielseitigkeit im Mittel- und Methodeneinsatz geprägt und in Einheiten mit der technisch-taktischen Ausbildung zu sehen. Innerhalb der konditionellen Ausbildung sollte der Schwerpunkt in den ersten Trainingsjahren des Grundlagentrainings auf die Schnelligkeitsentwicklung gelegt werden. Die Entwicklung von Schnellkraft, Kraftausdauer und Grundlagenausdauer sollte nicht vernachlässigt werden, ist aber von untergeordneter Natur.

Die Entwicklung der Bewegungsschnelligkeit besonders der Bein- und Bewegungsmanöver, der Beweglichkeit im Hüftgelenk und der Schlagschnelligkeit bzw. Handlungsschnelligkeit steht dominant im Mittelpunkt des Grundlagentrainings. Akzentuierung und Differenzierung beim methodischen Vorgehen sollten dies berücksichtigen. Bei der Entwicklung und Vervollkommnung spezieller konditioneller Fähigkeiten sind prinzipiell stabil technische Elemente/Handlungen zu nutzen, um koordinative Störungen auszuschalten. Die spezielle Fähigkeitsentwicklung gewinnt mit zunehmenden Trainingsalter an Bedeutung. Im Grundlagentraining geht es darum, besonders sensitive Phasen der Trainierbarkeit der Schnelligkeit und Beweglichkeit.

b. Trainingsstruktur und Belastungsgestaltung

Das Grundlagentraining im Boxen sollte nach Möglichkeiten in dem Altersbereich zwischen dem 10. und 13. Lebensjahr absolviert werden. Es sollte in einer Zeitspanne von 2-3 Trainingsjahren beim kontinuierlichen mehrmals wöchentlichen Trainingsbetrieb realisiert werden. Für diese Ausbildungsetappe sind, eine kontinuierliche Vorgehensweise vorausgesetzt, ca. 810 Stunden Trainingsumfang verteilt auf 3 Trainingsjahre erforderlich, wenn in 44-46 Wochen des Jahres regelmäßig trainiert wird. (siehe Rahmenkennzifferplanung)

Die Struktur des Trainingsjahres im Grundlagentraining sollte sich an das Schuljahr anpassen und eine kontinuierliche Lernstruktur aufweisen, die in Abhängigkeit vom erreichten Ausbildungsstand bzw. fortschritt planmäßig Wettkämpfe und erste regionale und nationale Meisterschaften berücksichtigt. Das schließt eine Akzentuierung und Differenzierung von Ausbildungsschwerpunkten und im methodischen Vorgehen ein, sollte aber nicht einer Periodisierung im Leistungsaufbau gleichgestellt werden. Die Planmäßige und kontinuierliche Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit

und des Trainingszustandes erfordert eine systematische Gestaltung und Steigerung der Trainingsbelastung. Von grundlegender Bedeutung ist in der Etappe der vielseitigen und sportartgerichteten Grundausbildung die Konsequenz in der Realisierung notwendiger, unabdingbarer Trainingsumfangskennziffern. Hier gilt es eine Steigerung von Jahr zu Jahr im Verlaufe des Grundlagentrainings über den Trainingsumfang und die Trainingshäufigkeit anzustreben. Die notwendige Dynamik in den Belastungsanforderung ergibt sich in der Durchsetzung von steigenden Intensitätsanforderung, in der progressiven Zunahme von Belastungsumfängen und in der erforderlichen Orientierung auf die Bewegungsgüte im technisch – taktischen Lernprozess und im Wettkampfnahen Training (Partnerstärke, Veränderung der Kampfzeit und Runden Zeit). Das Grundlagentraining als Ausbildungsetappe ist in der ÖBV Altersklasseneinteilung im Schüler U13, Schoolboy U15 und Juniors U17 in der Regel angesiedelt. Zur Struktur des Grundlagentrainings gehören auch Blocktrainings und erste Lehrgangstrainingsphasen, die in den Schulferien genutzt werden sollten, ebenso wie erste Maßnahmen der Trainings und Leistungssteuerung durch Kontrollen und Leistungsüberprüfungen auf Landesverbandsebene entsprechend der vorliegenden Normativempfehlungen. Am Ende des Grundlagentrainings mit Übergang in die Etappe des Aufbautrainings kann über die Aufnahme in den D – Kader in Einzelfällen entschieden werden. Vorwiegend werden im Grundlagentraining Kader der jeweiligen Landesverbände integriert sein.

3.2. Aufbautraining

a. Zielstellung

Das Ziel des Aufbautrainings besteht im Erreichen einer möglichst optimalen technisch–taktische Vielseitigkeit auf der Grundlage hoher individueller (altersabhängiger) psycho–physischer Leistungsvoraussetzungen. Damit wird das Fundament für die Ausprägung einer Sieg– und Prognose orientierten individuellen Kampfweise in den nachfolgenden Trainingsetappen des

Anschluss- und Hochleistungstraining geschaffen. Das Ziel im Aufbautraining impliziert das Erreichen nationaler und internationaler Spitzenleistungen im Nachwuchsbereich (Österreichischer Meister, Schoolboy EM oder Juniors EM und WM).

b. Aufgaben, Inhalte und Anforderungsprofil

Aufgaben:

1. Vervollkommnung und Komplettierung der in der Grundausbildung erworbenen technischen – taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten.
2. Steigerung der Niveaus der psycho – physischen Leistungsvoraussetzungen bei besonderer Beachtung der Ausprägung der Schnellkraft, der Handlungsschnelligkeit und spezifischer psychischer Wettkampfeigenschaft.
3. Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und Belastungsbereitschaft durch eine hohe Vielseitigkeit und kontinuierlich wachsende Anforderungen.
4. Entwicklung und Herausbildung einer komplexen Kampfesführung durch ständige Zunahme des Anteils wettkampfnaher Trainingsmittel.

Inhalt und Anforderungsprofil:

Das Aufbautraining wird im Vergleich mit dem Grundlagentraining zunehmend komplexer gestaltet. Auch hier stehen in der Regel gemischte Trainingseinheiten im Mittelpunkt des Trainingsprozesses. Es ist durchweg leistungsorientiert und wird durch eine kontinuierliche Zunahme des Anteils wettkampfnaher Trainingsmittel charakterisiert. Der Anteil spezieller Trainingsmittel zur Ausprägung und Vervollkommnung boxspezifischer konditioneller und koordinativer Fähigkeiten nimmt im Verlaufe des Aufbautrainings ebenfalls zu. Das im Grundlagentraining dominante Lerntraining in der technisch-taktischen Ausbildung wird im Aufbautraining von einem komplexer gestalteten Kampfhandlungs- und Kampfsituationstraining schrittweise abgelöst. Am Ende des Aufbautrainings sollte der Individualisierungsprozess, d.h. die Arbeit mit einer Sieg- und Prognose orientierten Kampfkonzepktion beginnen.

Neben regionalen Wettkämpfen und Trainingsmaßnahmen kommen zunehmend nationale und internationale Maßnahmen auf die besten Athleten dieser Ausbildungsetappe zu.

Nationale Meisterschaften U15 und U17 sowie Schoolboy EM und Juniors EM und WM sind am Ende des Aufbautrainings notwendige Kriterien für eine weitere kontinuierliche Leistungsentwicklung.

Die im Grundlagentraining aufgeführten technisch-taktischen Angriffs- und Verteidigungstechniken sind im Aufbautraining zu vervollkommen und zu stabilisieren.

Die Kampfesführung in der Halbdistanz und im Nahkampf ist bis zur Feinform zu entwickeln. ***Das Kriterium für den erforderlichen Leistungszuwachs bzw. Ausbildungsstand ist zunehmend der Wettkampf.***

Im letzten Jahr des Aufbautrainings sind strategische Festlegungen für eine erfolgreiche individuelle Kampfkonzeption zu treffen.

Mit der zunehmenden Wettkampftätigkeit sind im taktischen Bereich Akzente in Richtung Führung eines variablen Angriffs- und Gegenangriffs betonten Kampstils zu setzen.

Die allgemeine athletische Ausbildung ist nun stärker auf die Erweiterung des Kraft/Schnellkraftpotentials auszurichten und zunehmend in spezielle Anforderungen zu transformieren.

In dieser Phase sollte der Athlet behutsam mit Belastungsspitzen, bzw. Grenzbelastungen konfrontiert werden und parallel dazu die Rolle eines sinnvollen Kompensationstrainings zur schnelleren und besseren Regeneration nach solchen Belastungsspitzen kennenlernen.

c. Trainingsstruktur und Belastungsgestaltung

Das Aufbautraining sollte idealerweise in dem Altersbereich zwischen dem 14. und 16. Lebensjahr angesiedelt sein. Es ist ebenfalls über einen Zeitraum von 2-3 Trainingsjahren zu gestalten. Dabei sollte nach Möglichkeiten täglich trainiert werden. Vorausgesetzt, dass jährlich 46 – 48 Wochen trainiert wird, ist ein Trainingsumfang pro Jahr zwischen 650 und 800 als optimal anzusehen. Weiters

sollten Blocktrainings- und Lehrgangtrainingsmaßnahmen für Kaderathleten auf der Ebene des Landesverbandes und des ÖBV zunehmen. Die Strukturen des Trainingsjahres sollten sich auf einen einfachen Periodenzyklus beziehen, an dessen Ende der nationale oder auch internationale Wettkampfhöhepunkt steht. Die Gliederung des Trainingsjahresaufbaues sollte trotz des Endzieles (nationaler/internationaler Wettkampfhöhepunkte) den in dieser Etappe erforderlichen Ausbildungsziele und -aufgaben gerecht werden. Einer zu frühzeitigen Spezialisierung und Individualisierung ist in dieser Etappe bewusst entgegenzuwirken. Auch hier behalten die Wettkämpfe überwiegend den Charakter von Überprüfungswettkämpfen zur Kontrolle des Ausbildungsstandes und der planmäßigen Entwicklung der sportlichen Leistung. Das Aufbautraining als Etappe des langfristigen und systematischen Leistungsaufbaus ist im ÖBV dem Altersbereich der U15 und U17 Bereich zuzuordnen. Anstrebenswert ist am Ende dieser Ausbildungsetappe mit dem Übergang in das Anschlusstraining der Kaderstatus des ÖBV. Im Verlauf des Aufbautrainings sollte aber in jedem Fall für die talentiertesten Athleten auf der Landesverbandsebene der D-Kaderstatus erreicht werden. Damit ist eine zielgerichtete Förderung möglich.

3.3 Anschlusstraining

a. Zielstellung

Das Ziel des Anschlusstrainings besteht im systematischen Heranführen an nationale Spitzenleistungen bei den Youth und Weltspitzenleistungen in diesem Altersbereich, **die aber prognostisch ausbaufähig und strategisch auf das Erreichen internationaler Spitzenleistungen bei den Männern ausgerichtet sein müssen!** Teilnahme, Siegleistungen und Medaillengewinne bei den internationalen Wettkampfhöhepunkten der Youth (Youth EM, WM oder Youth Olympia) sind wichtige Teilziele/Teilerfolge für diese Ausbildungsetappe.

b. Aufgaben, Inhalt und Anforderungsprofil

Aufgaben:

1. Ausbau und Vervollkommnung der sieg- und prognose orientierten individuellen Kampfkonzeption (IKK).

2. Weitere Vervollkommnung und Stabilisierung der technisch–taktischen Leistungsfähigkeit und der kampfhandlungsgebundenen konditionellen und koordinativen Leistungsvoraussetzungen unter Berücksichtigung einer höheren Komplexität und zunehmenden Spezialisierung des Trainings.
3. Systematische Steigerung der Trainings und Wettkampfbelastungen durch konsequente Orientierung wettkampfadaquate Belastungsanforderungen und zielgerichtete Einbeziehung von Spitzen und Grenzbelastungen.
4. Einbeziehung der Anschlusskader in die zentrale Trainings und Leistungssteuerung (Trainingsdokumentation, Leistungsdiagnostik, Wettkampfanalyse) für eine zielgerichtete Gestaltung des perspektivischen Leistungsaufbaus.

Inhalt und Anforderungsprofil:

Im Mehrjahresverlauf des Anschlussstrainings ist im Einklang mit den Verpflichtungen der Berufsausbildung und der Schule eine Anhebung der Gesamtbelastung im Vergleich zum Aufbautraining vorzusehen, und im Verlauf des Trainingsprozesses eine kontinuierliche Steigerung der Anforderungen durchzusetzen. ***Das ist erforderlich, um den Übergang in die Elite Klasse möglichst reibungslos zu gestalten.*** Im Mittelpunkt des Trainings stehen der Aufbau und die permanente Vervollkommnung der individuellen Kampfkonzepktion des Athleten. Differenzierung und Akzentuierung ergeben sich zwangsläufig durch den im aktuellen Jahresplan fixierten Wettkampfkalender mit seinen nationalen und internationalen Wettkampfhöhepunkten. In den unterschiedlichen langen Zyklen (Meso und Makrozyklen) werden differenzierte Aufgabenstellungen und Inhalte in den Mittelpunkt des Trainings gerückt, die sich aus dem Wettkampfkalender und Jahresplanung ableiten.

1. Leistungsaufbauende Vorbereitungsperiode geht es um die Entwicklung eines hohen Leistungsgrundniveaus, was im speziellen Training das Entwickeln und Festigen eines vielseitigen technisch–taktischen Repertoires und auf einer situationsangemessenen Beherrschung individueller Kampfhandlungen abzielt. Im allgemeinen Bereich steht die Erhöhung der psycho–physischen Leistungsvoraussetzungen im Zentrum des Trainings in den Vorbereitungszyklen.

2. Wettkampfperiode geht es vor allem um den Erhalt des Leistungsgrundniveaus, um das Entwickeln wettkampfspezifischer Fähigkeiten, insbesondere der komplexen Wettkampfleistung. Das erfordert ein Vervollkommen und Festigen situationsangemessener und Konditionsorientierter individueller Kampfhandlungen auf Basis der Ausprägung eines hohen Schnellkraftniveaus sowie hoher Schnellkraftausdauerfähigkeiten. ***Kampfsituationstraining ist im Anschlussstraining ein fester Bestandteil im wettkampfnahen Training.***

Es dient der Ausprägung und Vervollkommnung technisch-taktischer Fähigkeiten, der Verbesserung der Handlungsschnelligkeit und zur Schulung psychischer Wettkampfeigenschaften.

c. Trainingsstruktur und Belastungsgestaltung

Die Etappen des Anschlussstrainings verlaufen optimal in einem Zeitraum von 2 Jahren und sollten im ÖBV der Altersklasse Youth zu geordnet sein. Eine Steigerung zum Aufbautraining erfordert in etwa einen Trainingsumfang von 750 – 900 Stunden pro Jahr.

3.4 Hochleistungstraining

Die letzte und entscheidende Etappe des langfristigen und systematischen Leistungsaufbaues soll hier nur der Vollständigkeit halber erwähnt werden. In dieser Phase geht es um das Erreichen von Weltspitzenleistungen, die durch Siegleistungen und Medaillengewinne bei Europa und Weltmeisterschaften, sowie Olympischen Spielen zu erbringen sind. Sie ist die längste Etappe eines Boxsportlers, in der Regel geht sie über einen Zeitraum von 2-3 Olympiazyklen in dieser Trainingsetappe beendet der Boxsportler danach seine aktive Laufbahn. ***Hier kann der höchste Förderstatus erreicht werden, nämlich der A-Kaderstatus. Darüber hinaus trainiert die B und C Kader Männer und Frauen in diesem Ausbildungsabschnitt.***

4. Kennzeichnung der Förderstruktur zur Entwicklung von Spitzenleistungen.

Zur planmäßigen Entwicklung von Spitzenleistungen im ÖBV ist eine klare, auf Spitzenleistungen ausgerichtete, Förderstruktur notwendig. Im Rahmen dieser Struktur sind alle Teilstrukturen von hoher Wichtigkeit und die optimale

qualitative Ausprägung und Ausgestaltung der Teilstrukturen entscheidet letztlich die Wirksamkeit der Förderstruktur insgesamt.

a. Vereine, Talentfindung, Talentförderung

Der **Verein** ist die Basis des Sporttreibens und damit auch des Leistungstrainings in unserem Land. Ihm kommt deshalb eine exponierte Stellung im Rahmen der Leistungsstruktur des ÖBV zu. Nur durch die fleißige, uneigennützig und ehrenamtliche Arbeit vieler Vereinstrainer und Funktionäre in den Boxvereinen ist es überhaupt nur möglich die **Grundlagen** für das Leistungstraining zu schaffen. Der junge Sportler wird im Verein zum ersten Mal mit den Besonderheiten des Boxens vertraut gemacht und durch die Vorbildwirkung der Trainer im Verein werden die ersten prägenden Normen gesetzt und die Liebe zur Sportart wird entwickelt.

Eine planmäßige Suche nach Talenten ist für jeden Boxverein von entscheidender Bedeutung für seine Existenz bzw. Leistungsfähigkeit.

Neben verschiedenen anderen Möglichkeiten Talente zu finden ist der Abschluss von Kooperationsvereinbarungen mit unseren Schulen eine effektive Möglichkeit planmäßigen jungen Sportlern unsere Sportart nahe zu bringen. Die abzuschließenden Kooperationsvereinbarungen sollten auf Verträge mit dem Bildung und Sportministerium basieren.

In den Vereinen werden dann die ersten Ausbildungs- und Erziehungsmaßnahmen realisiert.

So wird die Grundausbildung begonnen, die dann in das Grundlagentraining mündet. Hier werden Motive geformt und erste Leistungsvoraussetzung entwickelt. Im Training, bei regionalen Wettkämpfen und bei Landesmeisterschaften werden Erfolgserlebnisse organisiert und der langfristige Leistungsaufbau beginnt planmäßig.

Für die Besten der Vereine, die D-Kaderathleten, sollte die Ausbildung und Erziehung im Sinne des langfristigen Leistungsaufbaus an den Landesleistungsstützpunkten unterstützt bzw. fortgesetzt werden.

b. Landes- und Bundesnachwuchsstützpunkt

Im optimalen Fall sollte jedes Bundesland (oder 2 Bundesländer) einen Landesleistungsstützpunkt mit einem hauptamtlichen Landestrainer oder Landeshonorartrainer Installieren (Aktuell nur in Tirol), die durch eine Mischfinanzierung durch öffentliche Stellen im Land dem Landesfachverband und Bundesfachverband unterstützt werden. Geleitet wird der Stützpunkt durch einen ehrenamtlichen Stützpunktleiter.

Die Landesleistungsstützpunkte sind Trainingseinrichtungen der einzelnen Ländern in denen zusätzlich zum Vereinstraining qualitativ hochwertiges Training der Kaderathleten (D bis D/C Kader) aus einem festgelegten Einzugsgebiet durchgeführt werden kann, bzw. das komplette Training durchgeführt wird.

Ausgebildet wird auf der Grundlage der jeweils gültigen Rahmentrainingskonzeption des ÖBV.

Bei Wettkämpfen um die Landesmeisterschaft und die Österreichische Meisterschaft wird der erreichte Leistungsstand überprüft und die Besten werden zur D – Kader - Überprüfung eingeladen, um die Nachwuchsnationalmannschaft zu bilden.

Mit dem Übergang der D-Kaderathleten in den Bundeskader wird die Ausbildung an den Bundesstützpunkten planmäßig ergänzt bzw. fortgesetzt.

Inhaltlich werden im Landesleistungsstützpunkt Aufbautraining und Teile des Anschlusstrainings durchgeführt!

c. Bundesstützpunkt

Bundesstützpunkte sind Trainingseinrichtungen des ÖBV, in denen zusätzlich zum Vereinstraining ein qualitativ hochwertiges Training für die Bundeskaderathleten (A – D – Kader) aus einem festgelegten Einzugsgebiet durchgeführt werden kann, bzw. das tägliche Training dieser Athleten durchgeführt wird.

Der Bundesstützpunkt wird durch einen ehrenamtlichen Stützpunktleiter geleitet und die Organisation und Durchführung des Trainings werden von einem hauptamtlichen Bundes- bzw. Landeshonorartrainer auf der Grundlage der jeweiligen gültigen Rahmentrainingskonzeption durchgeführt.

Aktuell im ÖBV gibt es 1 Bundesstützpunkte, in Wien .

Im Bundesstützpunkt wird Inhaltlich das Anschluss und Hochleistungstraining durchgeführt!

d. Olympiastützpunkt

Olympiastützpunkte sind Serviceeinrichtungen für den Spitzensport. Die Aufgaben der Olympiastützpunkte liegt darin, für Nachwuchs und Spitzenathleten und ihre Trainer für das tägliche Training vor Ort oder bei zentralen maßnahmen anfallende Unterstützungen sicherzustellen und eine standortbezogene übergreifende Koordination und Steuerung des Stützpunktsystem in den Schwerpunktsportarten sicherzustellen.

Dazu deckt der Olympiastützpunkt folgende Aufgaben für den ÖBV ab:

1. Eine Sportartspezifische sportmedizinische Untersuchung
2. Physiotherapeutische Maßnahmen
3. Leistungsdiagnostik
4. Trainingswissenschaftliche und soziale Beratung und Betreuung im täglichem Training.
5. Mentales Training
6. Talentdiagnostik

5. Kennzeichnung der notwendigen Rahmenbedingungen

Um im Spitzen und im Nachwuchsbereich planmäßig und reproduzierbar Weltspitzenleistungen erreichen zu können sind bestimmte Rahmenbedingungen eine notwendige Voraussetzung und damit Basisgröße.

1. Das sportliche Talent

Das sportliche Talent, seine Findung, seine Entwicklung und Förderung bis hin zur Ausprägung von Weltspitzenleistungen, ist von elementarer Bedeutung für den leistungssportlichen Prozess. Ohne die sportlichen Talente sind alle Anstrengungen nutzlos, denn auch bei bestem Training

unter den besten Bedingungen sind mittelklassige Athleten nur bis zu einem bestimmten Niveau zu entwickeln und werden aus objektiven Gründen keine absolute Spitzenleistungen bringen können.

Deshalb ist es auf der anderen Seite möglich, mit einem Talent auch unter nicht optimalen Bedingungen beachtenswerte Leistungen zu erreichen, eine langjährige Zugehörigkeit zur Weltspitze ist aber unter diesen Bedingungen auch nicht möglich.

2. Der Trainer

Der Trainer nimmt im Rahmen des langfristigen Leistungsaufbaues eines Sportlers eine exponierte Stellung ein. Der Trainer ist die direkteste Kontaktperson bei der Entwicklung der Persönlichkeit des Sportlers und der sportlichen Leistung. Neben der Qualität des sportlichen Talents entscheidet letztlich die Qualität des Trainers im umfassenden Sinne über das Erreichen der Spitzenleistungen.

Der Trainer muss in verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen gut ausgebildet sein und eine Vielzahl von anwendungsbereiten Methoden zu Verfügung haben, um die mannigfaltigen Aufgaben bei der planmäßigen Entwicklung von Spitzenleistungen zu lösen.

3. Die materielle – technische Basis

Die materielle – technische Basis ist eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung der angestrebten Spitzenleistungen. Die Bereitstellung von Trainingszeiten in entsprechenden ausgerüsteten Hallen ist für die Qualität des Trainings von hoher Bedeutung. Wichtig dabei ist, dass ein hochwertiges wettkampfnahes Training gesichert ist das heißt, das Partnerproblem muss im Sinne einer hohen täglichen Beanspruchung im Sinne der Leistungsentwicklung gelöst werden.

4. Die Sicherung des Trainingsumfanges

Ein Hauptproblem ist die Sicherung der Trainingsbelastung hinsichtlich der Sicherung eines entsprechenden Trainingsumfanges. Dabei sind die Grundsätze des Trainings zu beachten, ein ganzjähriges Training und eine ständige Steigerung der Trainingsbelastung ist notwendig.

Aktuell bieten die Schulen für Leistungssport die günstigste Möglichkeit zweimaliges tägliches Training sicherzustellen.

Problematisch ist es bei Lehrausbildung und Berufsleben.

Hier müssen jeweils Einzelfalllösungen gefunden werden.

5. Die trainingsmethodische, sportmethodische und physiotherapeutische Unterstützung.

Dieser Bereich wird von den Olympiastützpunkten abgedeckt und ist ohne deren Hilfe von Vereinen und einzelnen Stützpunkten nicht in der entsprechenden Qualität zu sichern.

Zusammenfassung:

Die in 5 Voraussetzungen genannten Anforderungen und Problemkreise können nicht von allen Vereinen sichergestellt werden. Unsere Talente und Kader haben jedoch das Recht auf eine planmäßige Ausprägung und Entwicklung ihres Talent.

Deshalb muss man ihnen die Möglichkeit geben, bei den besten Trainern und unter den besten Bedingungen ihre Leistungsfähigkeit zu entwickeln!

Literaturverzeichnis

Entwicklungskonzept und Olympia Projekt des Österreichischen Boxsport Verbandes. 2009 - 2012

Strukturplan des Deutschen Boxsport – Verbandes 2009 -2012

Belegarbeit für den Weiterbildungslehrgang der Kader des Leistungssportes an der DHfK Leipzig (Gutachter: Dr. H. Fiedler)

Diplomarbeit an der DHfK Leipzig Erarbeitung von Standards für die Technik – Taktik – Ausbildung im Boxen des 3. TZ – Jahres und Schlussfolgernd Hinweis zur Gestaltung des Technik-Taktik – Trainings in der 1. Förderstufe.

Boxen eine Sportart stellt sich vor von Kurt Schindler 2003

Strukturplan des ÖBV von Marius Korner 2012

Regionalkonzept des Berliner Box Verbandes (erarbeitet von Adolf Angrick)

Regionalkonzept des Wiener Box Verbandes (erarbeitet von Daniel Nader)

Die Finten im Boxen eine Untersuchung am Beispiel der Olympischen Spiele in Sydney 2000 (Dissertation zur Erlangung des sozialwissenschaftlichen Doktorgrades der Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Göttingen. (Vorgelegt von Ayman Rashad Hafez Hussein, Göttingen 2004)

Koordinationstraining des ÖFB und ÖSV 2004

Coaches Manual der AIBA – International Boxing Association (Chapter 5 Bodo Andreass (Australia), Gurbaksh Sandhu (India), Tibor Hlavacka (Slovakia), Olim Mukhamedov (Uzbekistan), Victor Baranov (Belarus), Yuriy Tshkay (Kazakhstan), Zofor Khusyaynov (Russia) August 2011)

Problem: Training nach dem Verlassen der Schulen für Leistungssport, ab ca. AK 18 keine Planmäßige Belastung aus Organisatorischen Gründen möglich

Förderphasen	1. Förderphase			2. Förderphase						3. Förderphase	
	AK 10	AK 11	AK 12	AK 13	AK 14	AK 15	AK 16	AK 17	AK 18	AK 19 RTP des ÖBV	
Ausbildungsetappe	Grund Ausbildung	Grundlagentraining		Aufbautraining			Anschlußtraining			Hochleistungstraining	
TE pro Woche	2	3	4	7	9	9	10	12	12	12	12 - 15
TE pro Jahr	90	135	180	315	405	405	450	540	540	540	540 - 585
TU pro Woche (h)	4	6	8	14	18	18	20	24	24	24	24 - 26
TU Pro Jahr (h)	180	270	360	630	810	810	900	1080	1080	1080	1080 - 1170
A (strat-takt. Train.)	20	28	44	70	90	90	100	140	140	140	160 - 170
B (techn.-takt. Train.)	52	80	100	245	315	315	350	400	400	400	380 - 410
C(allg.-athl. Train)	88	118	166	225	305	305	330	410	410	410	360 - 400
D (Kompensation)	20	44	50	90	100	100	120	130	130	130	180 - 190
Anteiligkeit											VP: 40 : 60
Speziell: allgemein	40 : 60	40 : 60	40 : 60	50:50	50:50	50:50	50:50	50:50	50:50	50:50	WP: 70 : 30

Bei Verbleib in de Sportschule

