

4. Rahmenkennziffernplanung

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 WVP: 70 : 30	
Speziell: allgemein	40 : 60	40 : 60	40 : 60	50:50	50:50	50:50	50:50	50:50	50:50	50:50		

Bei Verbleib in der Sportschule

Planungsansatz:

52 Wochen (Abzüglich Urlaub bzw. Ferien und Feiertagswochen = 45 Wochen)

Problem:

Training nach dem Verlassen der Schulen für Leistungssport, ab ca. AK 17 keine Planmäßige Belastung aus Organisatorischen Gründen möglich.

Inhalte der sportlichen Überprüfung

1. Überprüfung der allgemeinathletischen Leistungsvoraussetzungen

30 m Sprint	(Hochstart – 2 Versuche)
Liegestütz	(Anzahl in 30 sek. – 2 Versuche)
Rumpfaufrichten	(Anzahl in 30 sek. – 2 Versuche)
Medizinballstossen (2 kg)	(Weite FH + SH : 2) Quereinsteiger (3 kg)
1500 m Lauf	(min./sek.)
Kasten-Bumerang-Test	(sek./Gewichtsdifferenziert)

Wertung nach Punktetabelle

2. Überprüfung der technisch/ taktischen Leistungsfähigkeit

Qualität der technischen Fertigkeiten – spezielle Bewegungskoordination

Beinarbeit –schreitend/gleitend und federnd/gleitend mit Einsatz der variablen FH

Demonstration im Schattenboxen

Einzelschläge und Schlagverbindungen gerader Hände zum Kopf und Körper

1. - PA - Angriff mit FH-G oder SH-G zum Kopf
- PB – Meidbewegung/Ausweichbewegung und Nachschlag mit FH-G oder SH-G zum Kopf
2. - PA – Schlagverbindung FH-SH-FH Gerade zum Kopf und Körper
- PB – Blocken/Meidbewegung/Ausweichbewegung und Schlagverbindung FH-SH Gerade z.K.

als Partnerübung

3. Überprüfung der strategisch/ taktischen Leistungsfähigkeit

komplexe Wettkampffähigkeit

Überprüfung des strategisch/ taktischen Ausbildungsstandes sowie der psychischen Wettkampfeigenschaften in **einem Trainingswettkampf** gegen einen Gegner mit gleichem Leistungsstand.

Technischer Ausbildungsstand

-Angriffs- und Verteidigungsverhalten
-Bewegungskoordination und Beinarbeit

Taktisches Verhalten

-Ringverhalten
-Verhalten in Standardsituationen

Psychische Wettkampfeigenschaften

-Mut, Risikobereitschaft
-Konzentrations- und Ausdauerfähigkeit

Quereinsteiger

1. Überprüfung der allgemeinathletischen Leistungsvoraussetzungen

Disziplinen analog der 7. Klasse

Wertung nach Punktetabelle

2. Überprüfung der technisch/ taktischen Leistungsfähigkeit

Beinarbeit, Pass- und Diagonal in fließenden Übergängen

Demonstration im Schattenboxen

PA – Schlagverbindungen, Schlagkombinationen als Angriffshandlungen

PB – Meidbewegungen/Ausweichbewegung oder Blocken und Gegenangriff mit variablen Aktionen

als Partnerübung

3. Überprüfung der strategisch/ taktischen Leistungsfähigkeit

komplexe Wettkampffähigkeit

Überprüfung des strategisch/ taktischen Ausbildungsstandes sowie der psychischen Wettkampfeigenschaften

Kriterien sind dabei:

- technische Vielseitigkeit Grundtechniken im Angriffs- und Verteidigungsverhalten
- taktisches Verhalten Situationsverhalten, Entscheidungsfindung, Situationslösung
- psychische Wettkampfeigensch. Mut, Risiko, Steigerungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit

Wertung Benotungspunkte / Punktetabelle

Bewertungstabelle allgemein athletische Leistungsvoraussetzungen

Test	Wertung 6. Klasse	Wertung 7. Klasse	Wertung Quereinsteiger	Punkte	
30 m Sprint	5,0 und besser	5,0 und besser	4,8 und besser	5	
(sek.)	5,1 - 5,29	5,2	5,0	4	
	5,3 - 5,49	über 5,2	über 5,0	3	
Liegestütz	25	25	30	5	
(Anzahl in 30 sek.)	20	20	25	4	
	15	15	20	3	
Rumpfaufrichten	25	25	30	5	
(Anzahl in 30 sek.)	20	20	25	4	
	15	15	20	3	
Medizinballstoßen	8,00 m und besser	10,00 m und besser	12,00 m und besser	7	
FH+SH : 2	7,00 m – 7,99m	9,00 – 9,99 1	11,00 – 11,99 1	6	
(in Meter)	6,00m – 6,99m	8,00 – 8,99 2	10,00 – 10,99 2	5	
2 kg-Ball	5,00m – 5,99m	6,00 – 7,99 3	8,00 – 9,99 3	4	
ab 7.Kl.: ab 50 kg 3 kg-Ball	4,00m – 4,99m	5,00 – 5,99 4	6,00 – 7,99 4	3	
1500 m Lauf	6:00 – 6:15	5:30 – 5:44 1	5:15 – 5:29	7	
	6:16 – 6:30	5:45 – 5:59 2	5:30 – 5:44	6	
	6:31 – 6:45	6:00 – 6:15 3	5:45 – 6:00	5	
	6:46 – 7:00	6:16 – 6:30 4	6:01 – 6:15	4	
	7:01 – 07:15	über 6:30 5	über 6:15	3	
Kasten-Bumerang	bis 36 kg	bis 44 kg	bis 60 kg	über 60 kg	Punkte
	11,9 – 12,4	12,1 – 12,6	12,3 – 12,8	12,5 – 13,0	6 1+
	12,5 – 13,0	12,7 – 13,2	12,9 – 13,4	13,1 – 13,6	5 1
	13,1 – 13,6	13,3 – 13,8	13,5 – 14,0	13,7 – 14,2	4 2+
	13,7 – 14,4	13,9 – 14,6	14,1 – 14,8	14,3 – 15,0	3 2
	14,5 – 15,3	14,7 – 15,5	14,9 – 15,7	15,1 – 15,9	2 3
	15,4 – 16,3	15,6 – 16,5	15,8 – 16,7	16,0 – 16,9	1 4

Bewertungstabelle technisch/taktischer Leistungsfähigkeit

Note	Punkte
1,0	20
1,5	17
2,0	15
2,5	13
3,0	11
3,5	8
4,0	6

Bewertungstabelle strategisch/taktischer Leistungsfähigkeit Bewertung

Note	Punkte
1,0	30
1,5	27
2,0	25
2,5	23
3,0	20
3,5	15
4,0	10

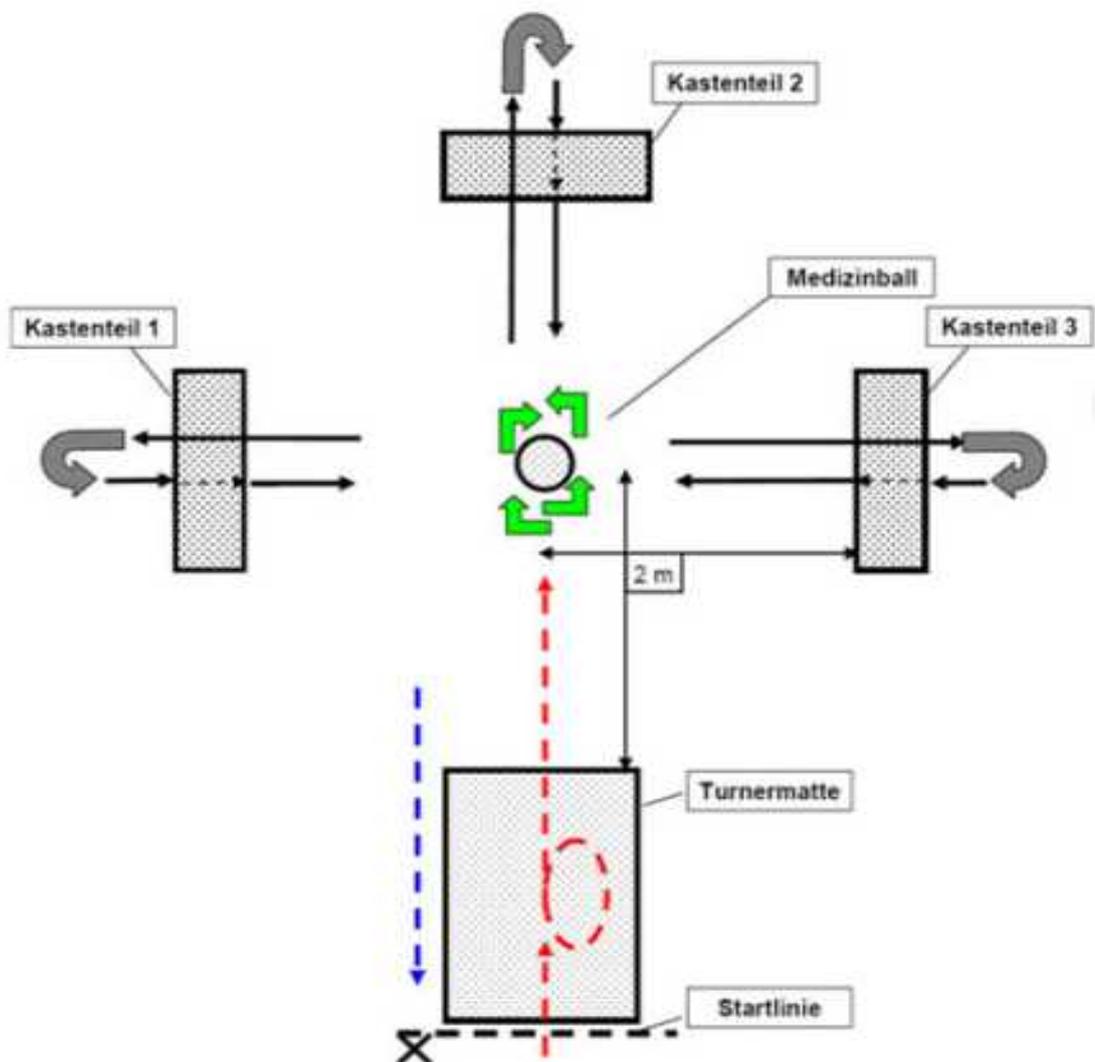
Pkte	Note	Pkte	Note
85	1+	50	4+
83	1	45	4
81	1-	34	4-
79	2+	unter 33	5
75	2		
72	2-		
68	3+		
62	3		
55	3-		

Kasten Bumerang Test

Bei diesem Test handelt es sich um eine Prüfung der Geschicklichkeit sowie der Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit. Da dieser Parcours auf Zeit absolviert werden muss, werden die soeben genannten Fähig- und Fertigkeiten unter körperlicher (Ausdauer-)Belastung abgerufen, was den Test besonders erschwert. Denn die Benotung geschieht über das zeitliche Ergebnis.

Dieser Test dient dazu, verschiedene Leistungsanforderungen in Kombination zu überprüfen und stellt somit selbst trainierte Sportler vor eine große Aufgabe.

Der Prüfling startet mit einer Vorwärtsrolle aus dem Stand, aus der er möglichst schnell wieder hoch kommen muss, um den Parcours zu absolvieren. Dabei hat er stets um den Medizin-Ball (kann auch ein anderer Gegenstand sein) in der Mitte herumzulaufen und die Kastenteile in angegebener Reihenfolge erst zu überspringen und dann zu durchkriechen. Beim Laufen zum nächsten Kasteneteil muss er jedes Mal den Ball umlaufen.



Name:		Verein:			Ort: Wien	Datum:
Erziehungsziel:						
Bildungsziel:						
Zeit TU	Inhalte/ Methodischer Aufbau Teilziele Ziele	Bel. Gestaltung			did.-meth.u. org. Bemerkung	
		Dos.	P	BB		
Anmerkung:						

KW /		Erziehungsziele:										Erfüllung:									
		Ausbildungsschwerpunkt:										Erfüllung:									
Codierung	TU	TH	TT	RT	AT	Wkn Traing	A01- A 10	B 10- B17	B 20- B24	C10- C20	D 10/20/30	TWK	Belastungsbereich					Theorie	Physiotherapie		
												WK	1	2	3	4	5			Freitag	Samstag
Soll:																					
Ist:																					
Tag:		Montag				Dienstag		Mittwoch				Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag			
Datum:																					
1.TE / Uhrzeit																					
TU/BB/AB Grobablauf TM																					
2.TE / Uhrzeit																					
TU/BB/AB Grobablauf TM																					
3.TE / Uhrzeit																					
TU/BB/AB Grobablauf TM																					
Ges.-TU/h:																					

Legende: TU = Trgs-Umfang, TH = Trgs.-Häufigkeit, TT = Trgs.-Tage, RT = Ruhetage, AT = Ausfalltage, BB = Belastg.-Bereich, AB = Ausbildungsbereich, TM = Trainingsmittel

Bemerkungen : „Lehrgangstraining oder BStP“ Trainingszyklus: / Trainingsphase:

Individueller Trainingsplan (ITP)



ÖBV

BSTP:

Wettkampffahr:

LV:

Verein:

Gewichtsklasse:

1. Persönliche Daten

Name: Vorname: geb.:

Anschrift: Fam.-Stand:

Konfektionsgröße (UK): Schuhgröße (UK): Größe d. WK-Kleidung:

Schule / Studium:

Anschrift / Tel.:

von:

voraussichtl. Abschluß:

Beruf / Arbeitgeber / Bundesheer

Anschrift / Tel.:

Ausbildung von:

voraussichtl. Abschluß:

Heimtrainer:

Anschrift:

Tel.:

BST-Trainer:

Anschrift:

Tel.:

2. Sportliche Zielsetzung / Hauptziel pro Jahr:

Jahreshöhepunkt national JEM JWM EM WM OS

3. Leistungsentwicklung

Entwicklungsstand
(spez. Leistungsvoraussetzung) A, B

Stand:

Aufgaben:

Entwicklungsstand
(allgem. Leistungsvoraussetzung) C, D

Stand:

Aufgaben:

individuelle Besonderheiten:

(Maßnahmen zur Sicherung der Leistungsentwicklung)

Bestätigung:

Sportler:

Trainer:

Cheftrainer:



1. Persönliche Daten			
Name:	Vorname:	geb.:	Gew.-Klasse:
Anschrift:		LAL:	RAL:
2. Strat.-takt. Grundverhalten			
Ziel / Prognose			
3. Komplexe WK-Gestaltung		Stand:	Aufgaben:
3.1 Angriffsvorbereitung (AV)			
3.2 Angriffsdurchführung (AD)		Stand:	Aufgaben:
Angriff / Gegenangriff, Haupthandlung			
3.3 Angriffsabschluss (AA) bzw. Angriffswweiterführung (AW)		Stand:	Aufgaben:
4. Verteidigungsverhalten			
Reserven:			
5. Verhalten in Standardsituationen			
Reserven:			

Code	Inhalt
A	Bereich der Ausprägung und Vervollkommnung der komplexen Wettkampfleistung (strategisch- taktisch Ausbildung)
A 01	Führen eines Distanzkampfes bzw. Verhalten in der langen Distanz (LD)
A 02	Führen eines Kampfes in der Nahdistanz bzw. Verhalten im Nahkampf (ND)
A03	Führen eines Kampfes in der Halbdistanz bzw. Verhalten in der Halbdistanz (HD)
A04	Führen eines kombinierten Kampfes in verschiedenen Distanzen
A05	Führen eines Angriffskampfes als taktisches Grundverhalten
A06	Führen eines Gegenangriffskampfes als taktisches Grundverhalten
A07	Ausprägung der Dynamik der individuellen Kampfweise (Rhythmus- und Tempo – Wechsel, Zwischen und Endspurtverhalten)
A08	Strategisch- taktisch Einstellung auf bestimmte Gegner (Erstellung eines Kampfplanes)
A09	Um – und Durchsetzung der individuellen Kampfkonzeption (IKK)
A10	Komplexer Leistungsaufbau unter Wettkampfbedingungen (TWK und WK)
B	Bereich der boxspezifischen, technisch- taktischen und technischkoordinativen Ausbildung
B10	Ausprägung und Vervollkommnung der technisch – taktischen und technisch-koordinativen Grundlagen (Boxgrundschule).
B11	Ausbildung der langen Distanz (LD)
B12	Ausbildung im Nahkampf (ND)
B13	Ausbildung der Halbdistanz (HD)
B14	Ausbildung des Verhaltens in Standardsituationen
B15	Ausbildung der kombinierten Kampfesführung
B17	Ausbildung von Spezialaktionen (individuelle Kampfhandlungen)
B20	Bereich der speziellen Athletik
B21	Entwicklung der Schlagkraft (Explosionskraft)
B22	Entwicklung der speziellen Ausdauer
B23	Entwicklung der Schlag – und Handlungsschnelligkeit
B24	Entwicklung der Sprungfähigkeit
C	Bereich der allgemeinen Athletik
C10	Entwicklung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten(Gewandtheit, Beweglichkeit)
C11	Entwicklung der Maximalkraft (Hypertrophietraining)
C12	Entwicklung der Explosivkraft, Intramuskuläres Koordinationstraining (IK - Training)
C13	Entwicklung der Kraftausdauer
C14	Entwicklung der Grundlagenausdauer (GA) aerob u anaerob alaktazid
C15	Entwicklung der Schnelligkeit (anaerob-alaktazid)
C16	Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer (anaerob- laktazid)
C20	Zielgerichtete Kraftentwicklung mit allgemeinen Trainingsmitteln

D Bereich des Kompensationstrainings

D10 Einsatz allgemeiner Trainingsmittel
D20 Einsatz physiotherapeutischer Mittel und Maßnahmen
D30 Rehatraining

CODE Bereich der Kenntnisvermittlung u. Prozessunterstützung

PS Psycholog. Training (Mentales u Autogenes Training, Progressive Muskelspannung)
PÄ Pädagogisches Training
VI Videotraining (WK - Analyse)

CODE Trainingsmittel

wkn TM Wettkampfnahes Trainingsmittel

IWK Internationaler Wettkampf
NWK Nationaler Wettkampf
TWK Trainingswettkampf
FS Freies Sparring
BS Bedingtes Sparring
PÜ Partnerübung
PT Partner (Gegner) wird vom Trainer imitiert
IM Imitationsübungen

nwkn TM nichtwettkampfnahes Trainingsmittel

SB Schattenboxen
GE Gerätearbeit
TA/PR Tatzen/ Pratzearbeit zur Vervollkommnung der Technik oder der speziellen Taktik

TMZ nichtwettkampfnahes TM mit Zusatzlasten

MA Manschettenarbeit
MH Training mit Medizinball oder Handhanteln

PTM Prozessunterstützende TM

VI Videoauswertung

ATM Allgemeine TM

GY = Gymnastik, **LA** = Lauf, **HA** = Hanteltraining, **KS** = kleine Spiele, **Sp** = Mannschaftsspiele

SW = Schwimmen, **TU** = Turnen, **SKI** = Skilaufen, **KM** = Training an Kraftmaschinen,

WA = Waldarbeit, **ER** = Ergometer (Laufband, Fahrrad, Handkurbel) **SA** = Sauna,

MS = Massage, **PH** = Prophylaxe (Handkräftigung), **EB** = Entspannungsbecken,

SG = Spaziergang, **AM** = Andere Mittel