



Leistungssportförderungs-Konzept

Konzept 1.2

Inhalt:

1. Einleitung	2
2. Zielsetzung	2
3. Ausbildung von Trainerinnen und Trainer	3
4. Sportliche Betreuung	3
5. Medizinische Betreuung	4
6. Ergänzende Betreuung der Athletinnen und Athleten	4
7. Ernährungskonzept	5
8. Beilagen / Links	5

1. Einleitung

Die Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion des Kantons Baselland, vertreten durch die Kommission Leistungssportförderung Baselland (LSF BL) und des Sportpartners, Leichtathletik-Club Fortuna Oberbaselbiet (LCF), vereinbaren eine regelmässige und strukturierte Zusammenarbeit zur gemeinsamen Förderung von Sportbegabten.

Die LSF BL unterstützt mit einem flexiblen Bildungsangebot die sportliche Förderung und Ausbildung der Sportbegabten und nimmt im Rahmen der Möglichkeiten auf die Bedürfnisse LCF Rücksicht. Mit Zusatzangeboten in den Bereichen Mentaltraining, sportärztliche Untersuchungen usw. unterstützt die LSF BL die Bemühungen des LCF im Bereich der Förderung von Talenten in der Leichtathletik, speziell im Mittelstreckenlauf.

Der LCF garantiert nach bestem Wissen und Gewissen und in Anpassung an den Stundenraster der LSF BL stufengerechtes Training nach J+S Grundsätzen, leistungsstarke Trainingsgruppen mit gut ausgebildeten Trainerinnen und Trainern, hochwertige und ausreichend flexibel verfügbare und geeignete Trainingsstätten.

Der LCF sorgt dafür, dass Trainerinnen, Trainer, Athletinnen und Athleten sowie Funktionärinnen und Funktionäre an den entsprechenden Anlässen der LSF BL teilnehmen.

2. Zielsetzung

Der LCF setzt sich zum Ziel, mit leistungsorientiertem Training talentierte Läuferinnen und Läufer im Bereich Mittelstrecken (Bahn, Strasse, Cross) an die Schweizer Spitze zu bringen. Die Trainingsgruppen sind unterteilt in

- a) Lizenzierte mit einem leistungsorientierten Training und Wettkämpfen
- b) Kinderleichtathletik mit einem altersgerechten Trainings- und Wettkampfprogramm.

Dieses Ziel wird erreicht durch

- gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer mit entsprechenden Diplomen
- laufende Weiterbildung der Trainerinnen und Trainer
- die Betreuung der Trainer durch den J+S Coach
- medizinische Betreuung während Trainings, Wettkämpfen und bei Verletzungen
- geeignete Trainingsstätten
- geeignete Trainingsgeräte
- die Betreuung der Athletinnen und Athleten als Ergänzung zur sportlichen Ausbildung und Betreuung durch Trainerinnen und Trainer

- Nutzung und Umsetzung der Vorgaben von Swiss Olympic und des Schweizerischen Leichtathletik-Verbandes (SLV)
- Handeln im Sinne der „cool and clean“-Kampagne von Swiss Olympic

3. Ausbildung von Trainerinnen und Trainer

Die Trainingsverantwortung liegt beim technischen Leiter. Der J+S Coach unterstützt den technischen Leiter

Aktueller Trainerstab (02.04.2008)

Funktion	Name	sportliche Ausbildung
Technischer Leiter, Trainer Langstreckenlauf	Vincent Merlo	Primarlehrer, Trainer Swiss Olympic
Trainer Mittelsteckenlauf	Bruno Häring	J+S Kurs 1
Trainer Nachwuchs	Nadine Strasser, Andy Papatheodorou	
Trainer Kinderleichtathletik	Maya Gubler, Monika Schmutz	Kindergärtnerin Primarlehrerin
J+S Coach	Armin Stauffer	J+S Coach

Der LCF unterstützt und fördert die Ausbildung seiner Trainerinnen und Trainer. Diese besuchen die von Swiss Olympic, bzw. den Sportverbänden offerierten Lehrgänge und bilden sich auch auf Eigeninitiative aus.

4. Sportliche Betreuung

Die Trainer sind für die sportliche Betreuung der Athletinnen und Athleten im Training sowie an den Wettkämpfen verantwortlich. Die Trainer stellen jeweils auf Saisonbeginn

- Trainingszeiten gemäss Raster-Stundenplan
- Ziele
- Trainingspläne für Trainingsgruppe und individuell
- Wettkampfplanung

5. Medizinische Betreuung

Der LCF hat mit

Dr. med. Charles Meier Tel. 061 922 20 80
Kasernenstrasse 68
4410 Liestal

und

Dr. med. Max Handschin Tel. 061 985 95 55
Mühlegasse 7
4460 Gelterkinden

zwei Clubärzte, welche den Athletinnen und Athleten die sportmedizinische Grundbetreuung sowie eine schnelle Behandlung der im Training oder an Wettkämpfen erlittenen Verletzungen gewährleisten.

Allfällige Physiotherapien, Massagen etc. werden durch den Clubarzt, bzw. die Trainer vermittelt.

Die Athletinnen und Athleten erhalten vom Trainer individuelle Trainingspläne, in welchen auch die regelmässigen sportärztlichen Untersuchungen vorgegeben werden.

Der Trainer ordnet regelmässig Leistungstests an, dokumentiert die Ergebnisse und kommuniziert sie den Athletinnen und Athleten, ggfs. auch deren Eltern.

6. Ergänzende Betreuung der Athletinnen und Athleten

Benötigt eine Athletin oder ein Athlet Betreuung, Beratung oder ein ‚offenes Ohr‘ ausserhalb seiner Trainingsgruppe, so stehen ihr/ihm folgende Mitglieder des Vorstandes zur Verfügung:

allgemein
Jürg Brünger
Neumattstrasse 9
4434 Hölstein

Tel. 061 951 15 60

Lizenzierte und Kinderleichtathletik
Ruth Karrer
Hauptstrasse 76
4492 Tecknau

Tel. 061 981 51 43

Mentales Training wird von der LSF angeboten und besteht aus einem Einführungsworkshop sowie aus zwei ganztägigen Veranstaltungen und zwei Abenden. Anschliessend erfolgt als Workshop III ein Einzelmentaltraining, zugeschnitten auf die Bedürfnisse der Athletin, bzw. des Athleten

Workshop I – Einführung	November	3 Stunden
Workshop II	Dezember Januar Februar/März	Samstag ganzer Tag Samstag ganzer Tag 2 Abende
Workshop III	anschliessend	individuell

www.lsf.bl.ch

www.praxisbruecke.ch

7. Ernährungskonzept

Athletinnen und Athleten ernähren sich „richtig“! Dazu ist eine gewisse Disziplin notwendig, welche von den Trainern überprüft wird.

Die Trainer beschaffen sich im Rahmen ihrer Aus- und Weiterbildung die notwendigen Kenntnisse und Unterlagen über die richtige Ernährung.

Die Trainer informieren Athletinnen und Athleten sowie deren Eltern mittels Merkblätter über die sportartgerechte Ernährung.

Als Ernährungsberaterin steht dem LCF mit Jasmine Hermann eine gelernte Diät-Köchin zur Verfügung.

8. Beilagen / Links

- ❖ Charta Ethik im Sport von Swiss Olympic
- ❖ Charta für Sportlerinnen und Sportler
- ❖ Charta für Trainerinnen und Trainer
- ❖ Antrag um Aufnahme in die Talent- oder Leistungssportförderung Baselland
- ❖ Antragsformular ‚Medizinische Betreuung‘

(Beilagen sind im Internet unter www.lcfortuna.ch (Intern) und auf Anfrage bei Jürg Brünger erhältlich.)

www.lsf.bl.ch

www.bl.ch/docs/ekd/sportamt/main-sportamt.htm

www.swissolympic.ch

www.baspo.ch

www.praxisbruecke.ch

www.lcfortuna.ch