

## Nachwuchstrainingsgruppe am Leistungsstützpunkt Frankenthal

in gemeinschaftlicher Umsetzung unter Beteiligung von

- Stützpunktgruppe des DAV-Landesverbandes RLP und
- Leistungsgruppe der DAV-Sektion Frankenthal

### Vorbemerkungen

Unsere Gruppe klettert und trainiert mit dem Ziel, die individuelle komplexe Kletterleistung stetig voranzubringen. Dabei vertreten wir folgende Positionen:

- „Wir wollen die Begeisterung für den Klettersport vermitteln – idealerweise als einen Sport, den man ein Leben lang betreiben kann.“
- „Wir wollen bei den jungen Athlet\*innen technische, körperliche und mentale Fähigkeiten weiterentwickeln.“
- „Wir wollen eine angenehme und sichere Umgebung schaffen, in der sich unsere Athlet\*innen sportlich und persönlich entwickeln können.“

Die Kinder und Jugendlichen in unserer Trainingsgruppe bestärken wir darin, sich zu folgenden Positionen zu verpflichten:

- „Wir geben in Training und Wettkampf immer unser Bestes.“
- „Wir wollen uns im Klettern immer weiter verbessern und lassen uns von Niederlagen oder schlechten Tagen nicht entmutigen.“
- „Wir sind fair und ehrlich.“
- „Wir sind bereit dazu, Neues auszuprobieren.“
- „Wir kommen pünktlich und regelmäßig zum Training und hören auf den/die Trainer/in.“
- „Wir sind ein Team, gönnen uns gegenseitig den Erfolg und feuern uns gegenseitig an.“
- „Wenn uns etwas nicht gefällt, sprechen wir es offen an.“
- „Wir betreiben unseren Sport drogen- und dopingfrei.“

### Kriterien zur Teilnahme

In der gegebenen Struktur wird innerhalb einer Trainingsgruppe zwischen der Zugehörigkeit differenziert:

#### Leistungsgruppe der DAV-Sektion Frankenthal

Altersspanne	Aufnahmekriterien	Verweilkriterien
6-13 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hohe, sportartübergreifende Leistungsfähigkeit</li> <li>▪ Hohe Lernbereitschaft</li> <li>▪ Hohe Motivation im Klettern</li> <li>▪ Bereitschaft zur Teilnahme an Wettkämpfen</li> <li>▪ Mitgliedschaft in der DAV-Sektion Frankenthal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regelmäßige Teilnahme am Training (mind. 50%)</li> <li>▪ Einhaltung der obenstehenden Positionen</li> <li>▪ Teilnahme an Wettkämpfen</li> <li>▪ Erkennbare Leistungsentwicklung</li> </ul>

#### Stützpunktgruppe Frankenthal des DAV-Landesverbandes RLP

Altersspanne	Aufnahmekriterien	Verweilkriterien
8-15 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Überdurchschnittliches Leistungspotenzial im Altersvergleich nach Trainerurteil*</li> <li>▪ Bereitschaft zur Teilnahme an Wettkämpfen</li> <li>▪ Mitgliedschaft in einer DAV-Sektion RLP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regelmäßige Teilnahme am Training (mind. 75%)</li> <li>▪ Einhaltung der obenstehenden Positionen</li> <li>▪ Verpflichtende Teilnahme an durch den Landesverband ausgerichteten Wettkämpfen (Kids-Cups, Landesmeisterschaften)</li> <li>▪ Erkennbare Leistungsentwicklung</li> </ul>

Zweimal jährlich – zum 1. Februar und zum 1. August – wird die Stützpunktgruppe nominiert. Eine Neuaufnahme wird nach einer Probezeit von 6 Wochen bei beidseitiger Zustimmung bestätigt.

\*Als Richtwerte zur Einordnung des geforderten Kraft- und Kletterniveaus können nachfolgende Angaben herangezogen werden:

AK	Alter	Kletterniveau im Durchstieg (Pfalz-Rock)				Kraftscore**	
		einmalig		regelmäßig		$L \cdot K \cdot B$	
		weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich
U9	7-8	6+		6-		4	
U11	8-9	7-		6		8	
	9-10	7		6+		15	
U13	10-11	7+		7-		30	
	11-12	8-		7		60	
U15	12-13	8-	8	7	7+	100	120
	13-14	8	8+	7+	8-	160	240
U17	14-15	8	9-	7+	8	240	480

\*\*Der Kraftscore errechnet sich als Produkt der Parameter  $L$ ,  $K$  und  $B$ :

$L$ : Anzahl Wiederholungen Liegestütz ohne Verlassen der Grundposition (Rumpfstabilität; Beugung bis Brustbein den „Buzzer“ auslöst (ca. 4 cm über Boden)

$K$ : Anzahl Wiederholungen Klimmzüge an Stange im Ristgriff ohne Verlassen des beidarmigen Hangs (Ellbogenstreckung unten; Kinn über Stange oben; Beine gestreckt, geschlossen und ruhig)

$B$ : Anzahl Wiederholungen Bauchaufzüge an Stange im Ristgriff ohne Verlassen des beidarmigen Hangs (Beine geschlossen und gestreckt; Stangenkontakt der Beine oben; kein Konterschwing)

Ansprechpartner: Johannes Lau (johannes.lau@alpenverein.de)