



Konzept Nachwuchskader ZLV-Talents

Nominierungsrichtlinien:

Seit nunmehr zwei Jahren gibt es das Nachwuchskader von zürich athletics (Zürcher Leichtathletik-Verband), ZLV-Talents. Die Athletinnen und Athleten im Alter zwischen 15 und 19 Jahren werden in das Kader berufen. Ausnahmen gibt es bei sehr leistungsstarken 14-Jährigen.

Nominierungsrichtlinie ist die Erfüllung des Kader-Richtwertes in der abgelaufenen Saison (siehe Anhang). Bei Problemen im schulischen oder gesundheitlichen Bereich können im Ausnahmefall auch Athleten weiter im Kader bleiben, die nicht die jeweilige Norm erfüllt haben.

Achtung: Die Richtwerte sind in einigen Disziplinen deutlich angehoben worden!

Ziele der ZLV-Talents:

Ziel ist eine allgemeine Unterstützung des Athleten bei den Kaderzusammenzügen in Form von Feedbacks und Ratschlägen, die er/sie gemeinsam mit dem Heimtrainer diskutieren soll. Hinzu kommt eine Unterstützung des Heimtrainers bei Bedarf. Wünschenswert ist die Teilnahme des Heimtrainers bei den Lehrgängen, um einen Gedankenaustausch anzuregen. Ein weiteres Ziel der Zusammenzüge ist, dass sich die Athleten besser kennenlernen und sich auf dem Wettkampfsplatz nicht nur als Gegner gegenüberstehen. In den vergangenen Jahren haben sich viele Freundschaften entwickelt. Das Miteinander soll im Mittelpunkt stehen, aber auch das Training mit Athleten des gleichen Leistungsstandes.

Weitere Massnahmen und Vorteile der Kaderzugehörigkeit:

Neben den drei Wochenendlehrgängen im Winter werden auch Tagesmassnahmen im Sommer angeboten. Alle Teilnehmer der Lehrgänge im Winter erhalten kostenlos ein ZLV-Talents T-Shirt. Bei Fragen bezüglich Trainingsgestaltung stehen Torben Schade sowie die Disziplinentrainer mit Rat und Tat zur Seite. Im Sommer 2009 wird ein Wettkampf in Deutschland organisiert, der als Vergleichswettkampf mit einem Bundesverband durchgeführt wird. Auch zusätzliche Trainingseinheiten bei den Disziplinentrainern können nach Absprache absolviert werden.

Ausschluss aus dem Kader:

Athleten, die sich zweimal hintereinander nicht an- oder abmelden, d.h., nicht auf Mails oder Briefe antworten, werden aus dem Kader ausgeschlossen und nicht zu weiteren Lehrgängen eingeladen.

Benachrichtigung über die Nominierung und Lehrgänge:

Die Nominierung erfolgt per Post über die Vereine. Die Verantwortlichen leiten die Informationen bitte an die entsprechenden Athleten weiter. Die weitere Kommunikation, auch mit den Heimtrainern, erfolgt per Mail. Die Einladungen für die Lehrgänge erfolgen im Allgemeinen vier Wochen vorher.

Geplante Massnahmen 2008/2009:

- 1. Lehrgang: 31.10.-02.11.2008 Eröffnungslehrgang in Zürich (Polysportiv und Theorie)
Übernachtung in der Jugendherberge Zürich, Treffen am Freitag um 18 Uhr.
Inhalte: Pilates (Rumpfkraft), Aerobic (Grundlagenausdauer), Turmspringen, Badminton, Tennis, Squash, allg. Koordination
- 2. Lehrgang: 13.12.-14.12.2008 Lehrgang in Zürich (Disziplinspezifisch)
Übernachtung in der Jugendherberge Zürich, Training im Sihlhölzli und Letzigrund.
- 3. Lehrgang: 17. und 18. Januar 2009 geplant – Datum noch nicht ganz fix!
Vorbereitung auf die Hallensaison.

Unterstützung durch die Heimtrainer:

Wünschenswert wäre eine Unterstützung und Mitarbeit der Heimtrainer. Gedankenaustausch bei Lehrgängen und Kritik bringen uns gemeinsam weiter. Toll wäre die Teilnahme bei Lehrgängen und ein reger Informationsfluss zwischen den Trainern.

Disziplinentrainer 2008/2009 (Stand September 2008):

Sprint:	Thomas Schneider/ Stephan Peyer
Mittelstrecke:	Martin Wolfer
Weitsprung:	Reiner Wenk/ vakant
Hürden:	Rita Schönenberger
Hoch:	Alain Piaget
Stabhoch:	Steve Furrer
Wurf:	Werner Kunz
Speer:	Axel Lamparsky
Mehrkampf:	Philipp Huber/ Xaver Weibel

Bei weiteren Fragen bitte Torben Schade unter 077) 403 41 44 oder torbenschade@gmx.de kontaktieren.

Vielen Dank im Voraus für eure/ ihre Unterstützung

Torben Schade

SLV- Regionalkader Zürich (ZLV-Talents) Richtwerte für die Saison 2009- männlich
Alter- Saison 2008

	13	14	15	16	17	18
Jahrgang	1995	1994	1993	1992	1991	1990
Disziplin						
60m	7.90					
80m		9.90	9.80			
100m				11.60	11.40	11.20
200m				23.40	23.00	22.70
400m				52.50	51.50	50.50
800m				2:04	2:02	1:58
1000m	2:54	2:50	2:46			
1500m				4:20	4:15	4:05
3000m		10:00	9:50	9:40	9:30	9:20
80m Hürden	12.50					
100m Hürden		15.00	14.70			
110m Hürden				15.40	15.20	15.00
Hoch	1,60	1,70	1,73	1,76	1,80	1,88
Weit	5,50	5,80	6,00	6,20	6,40	6,60
Stab	3,00	3,20	3,40	3,60	3,80	4,20
Kugel	11,50/ 3	12,00/ 4	12,50/ 4	12,50/ 5	13,00/ 5	13,50/ 6
Diskus	32,00/ 0,75	34,00/ 1	37,00/ 1	36,00/ 1,5	38,00/ 1,5	40,00/ 1,75
Speer	38,00 /400	40,00/ 600	45,00/ 600	50,00/ 700	52,00/ 700	54,00/ 800
300/400m Hürden				41,50 Sek. (300m Hü)	40.50 Sek. (300m Hü)	56.50 Sek. (400m Hü)
Mehrkampf		3850 Punkte	4000 Punkte	5800 Punkte	6000 Punkte	6200 Punkte

SLV- Regionalkader Zürich (ZLV-Talents) Richtwerte für die Saison 2009-weiblich
Alter- Saison 2008

	13	14	15	16	17	18
Jahrgang	1995	1994	1993	1992	1991	1990
Disziplin						
60m	8.20					
80m		10.60	10.50			
100m				12.80	12.60	12.40
200m				27.00	26.60	26.00
400m				61.00	60.00	58.00
800m				2:30	2:28	2:24
1000m	3:20	3:12	3:08			
1500m				5:20	5:15	5:05
3000m		11:40	11:30	11:20	11:00	10:30
60m Hürden	10.30					
80m Hürden		12.80	12.60			
100m Hürden				15.30	15.00	14.60
Hoch	1,50	1,55	1,58	1,62	1,66	1,70
Weit	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50
Stab	2,30	2,40	2,60	2,80	3,00	3,20
Kugel	9,80 /3	10,40/ 3	10,90 /3	11,50/ 3	12,00/ 3	11,50 /4
Diskus	28,00/ 0,75	28,00/ 0,75	30,00/ 0,75	30,00/ 1	32,00/ 1	34,00/ 1
Speer	34,00/ 400	36,00/ 400	38,00/ 400	36,00/ 600	38,00/ 600	40,00/ 600
300/ 400m Hürden						
Mehrkampf		3150 Punkte	3300 Punkte	4200 Punkte	4400 Punkte	4600 Punkte