



IAAF CC YOUTH ACADEMY

RUN

JUMP

THROW

IAAF Youth Chief Coach Academy

IAAFi noortekoondise peatreenerite kursus

Mainz, Saksamaa 27.08.-01.09.2017

IAAF Youth Chief Coach Academy

Day	27.8.17 Sunday	28.8.17 Monday	29.8.17 Tuesday	30.8.17 Wednesday	31.8.17 Thursday	01.09.17 Friday
08:00-09:00	Arrival of participants at DLV Academy / Mainz Submission of „Home Study Pack“ (Home Assignment)	Breakfast / Transfer Hotel - Academy				
09:00-10:00		Biological Development Growth, Maturation, Neurological, Sensible Phases (NN)	Poster-Presentation (Participants)	Stages / Frame training program	Best Practice Synergetic Youth Development - Sports Boarding School - Olympic Training Center - German Olympic Sports Confederation (DOSB) (Frankfurt)	Interdisciplinary Project Presentation
10:00-11:00			Modern Technic training with Youth athletes	Best Practice Sprint/Hurdles for Youth athletes		
11:00-12:00			Speed / Quickness training with Youth athletes	Best Practice Endurance for Youth athletes		
12:00-14:00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	
14:00-15:00	Welcome (IAAF, EAA, DLV) / Introduction	Psychological and Social Development	Modern Strength training with Youth athletes	Best Practice Technical events (Jumps / Throws) for Youth athletes	Visit MF/ DLV Office Darmstadt	Departure
15:00-16:00	Athletes centered Science based Coach driven	Gender specific aspects of training	Modern Endurance training with Youth athletes	IAAF Coach Education System (CECS)	MF GD MF LD MF CC Youth MF CC Junior	
16:00-16:30	Coffee break					
16:30-17:30	Long Term Athletes Development (LTAD)	Dietary Considerations	Excursion / Rhine River Bingen/ Rüdesheim	Coach Education Systems (Youth) DLV 1-2 MF (EA)	Transfer back to the Academy	
17:30-18:30	Preaching LTAD vs. Actual Practice Critical review	Q & A Round Table Experts of the day			Interdisciplinary Project - Templates - Grading	
18:30-20:00	Dinner				Dinner	
20:00-21:30	SWOT / PEST "Your" situation in Youth Athletics Poster- Production	Lessons learnt Workshop	Q & A Round Table Experts of the day	Preparation for Interdisciplinary Project Presentations (PPT)		
22:00	Transfer to Hotel Check-In Hotel	Transfer to Hotel			Transfer to Hotel	

Eksam – I osa

1. „Home study pack“. Kodune ülesanne enne kursuse algust – eneseanalüüs (Ca 30 lehekülge). Maksimaalselt 10 punkti.

Kõige põnevam ülesanne – valida oma riigist üks edukas liider ja teha temaga intervjuu. Valisin Gerd Kanteri ja Team 75+.

Töö tulemus – Mariken Puksi abiga meili teel intervjuud Gerdiga ja Vésteinn Hafsteinssoniga, telefoni teel intervjuu Raul Rebasega.

Eksam – II osa

2. Swot/Pest analüüs. Swot – tugevused, nõrkused, võimalused, ohud. Pest – poliitilised, majanduslikud, sotsiaalsed, tehnoloogilised. Maksimaalselt 10 punkti.

Günter Lange soovis näha loomingulisust ja analüüs tuli teha ühtegi sõna kasutamata. Ainult joonistades!

Eksam – III osa

3. Ühe oma sportlase tutvustus – powerpoint esitlus (U18 EM kandidaat). Valik – Ann Marii Kivikas. Maksimaalselt 10 punkti.

- Taust (vanus, pikkus, kaal, treeningaastad, treeningkoormus, senised saavutused)
- Isiklikud rekordid ja nende võrdlemine EM-i normatiividega
- Senine areng
- 2018.aasta eesmärgid
- Võimalikud takistused eesmärgi saavutamisel
- Milline on meeskond sportlase ümber?

Eksam – IV osa

4. Sama sportlase mikro ja mesotsükli esitamine 2018 suveks. Lisaks analüüs, mis läks hästi või halvasti.

Maksimaalselt 70 punkti.

Et eksam edukalt sooritada, tuleb koguda vähemalt 70 punkti.

Lektorid

- **Günter Lange (Saksamaa)**
- Anders Ryden (Rootsi)
- Dominic Ullrich (Saksamaa)
- Elmo Neuberger (Saksamaa)
- Luis Mendoza (Saksamaa)
- Hans Braun (Saksamaa)
- Herbert Czingon (Saksamaa)
- Jörg Peter (Saksamaa)
- Jürgen Bernhart (Saksamaa)
- Melanie Schulz (Saksamaa)
- Michael Gutmann (Saksamaa)
- Perikles Simon (Saksamaa)
- Urs Granacher (Saksamaa)
- Sandro Strebe (Saksamaa)
- Scott Grace (Suurbritannia)
- Ulrich Hartmann (Saksamaa)
- Wolfgang Killing (Saksamaa)
- Ruediger Harken (Saksamaa)
- **Stefanie & Michael Kaul (Saksamaa)**
- **Loren Seagrave (USA)**

Osalejad

28 treenerit: Saksamaa, Itaalia, Hispaania, Aserbaidžaan, Soome, Suurbritannia, Holland, Ungari, Bosnia ja Hertsegoviina, Makedoonia, Küpros, Šveits, Tšehhi, Taani, Serbia, Läti



Kursuse programm

1. Loengud
2. Näidistreeningud
3. Eliit spordikooli külastus
4. Saksamaa kergejõustikuliidu külastus

Loengud

- Pikaajaline sportlase arendamine
- Sportlase bioloogiline areng
- Sotsiaalne ja psühholoogiline areng
- Toitumisalased soovitused
- Noorsportlase kiirustreening, jõutreening, vastupidavustreening
- Saksamaa spordisüsteem
- Saksamaa, Itaalia ettevalmistused Nairobi U18 MM-iks
- IAAF-i uuendused, ideed, lähitulevik

Näidistreeningud

- Tõkkejooksu treening – Ruediger Harken
- Kiirjooksu treening – Loren Seagrave
- Mitmevõistluse treening (soojendus ja jõuharjutused) – Stefanie ja Michael Kaul
- Spordikooli üldkehaline näidistreening

Saksamaa kergejõustiku struktuur

STRUCTURAL CONDITIONS OF
GERMAN ATHLETIC FEDERATION



ca. 855.000
members

ca. 7.600
clubs

20 regional
assosiations

540 athlets in
national squad



Landesverband

- Schleswig-Holstein
- Mecklenburg-Vorpommern
- Hamburg
- Bremen
- Berlin
- Brandenburg
- Niedersachsen
- Sachsen-Anhalt
- Nordrhein
- Westfalen
- Hessen
- Thüringen
- Sachsen
- Rheinland
- Pfalz
- Rhein Hessen
- Saarland
- Baden
- Württemberg
- Bayern

High Performance Centres



 1 Federal Performance Centre

 17 High Performance Centres

Saksamaa rahvuskoondise struktuur



Lisaks...

Talent pool – noored lootustandvad sportlased. Ca
2000 sportlast

Guidelines and Objectives for National Squad Recruitment



Olympic (1-8)

PK/NK 1-squad
(about 180 athl.)

NK 2-squad
(about 250
athl.)

NK 3-squad
(about 100
athl.)

talent pool
(about 2.000 athl.)

AK 10 AK 11 AK 12 AK 13 AK 14 AK 15 AK 16 AK 17 AK 18 AK 19 AK 21 AK 23 AK 25

Young talent-squad 3

sündinud 2002

- Valik tehakse võistlustulemuste ja mitmete testide põhjal
- 2 neljapäevalist treeninglaagrit aastas koostöös rahvuskoondise treeneri, piirkondliku treeneri ja klubitreeneriga. Laagrid kevadel ja sügisel

Young talent-squad 2

sündinud 1999-2001

- Valik tehakse võistlustulemuste ja mitmete testide põhjal
- 3-4 treeninglaagrit aastas (3-4 päevased)
- **Sooritusvõime diagnostika**
- Spordimeditsiiniline ülevaatus

Sooritusvõime diagnostika



Eliit spordikoolid

- Koolidel on olemas võimlad, staadionid, füsioteraapiateenused, jõutõstmisruumid jne. Kohapeal või läheduses olemas spordiarstid.
- Kuni 10 treeningut nädalas (treeningud ka hommikuti).
- Koolis saab käia kuni 14 aastat.
- Kokku on selliseid koole 42. Kergejõustikuga tegelejate arv 13,5% (kõige kõrgem!).
- Võimalus edasi õppima minna „partner ülikoolidesse“.

Eliit spordikoolisüsteemist on välja kasvanud mitmed Saksamaa kergejõustiku tipud

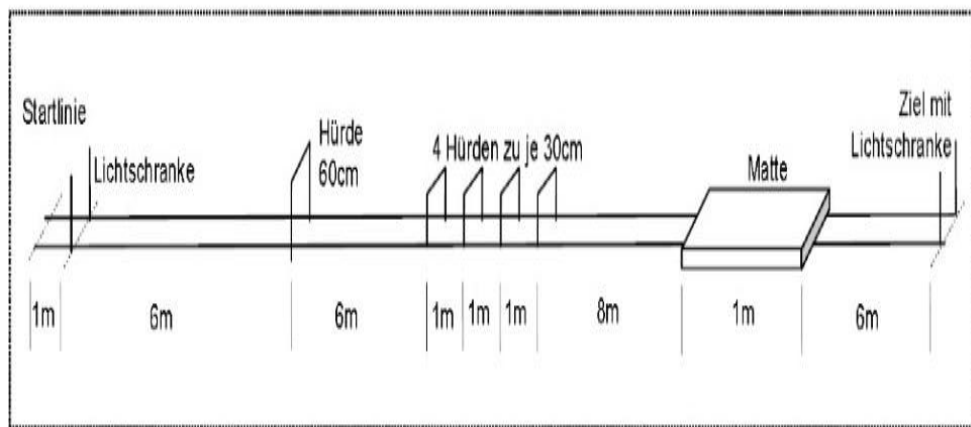


Eliitkooli talendiotsingud



- Kiirusredel 10 meetrit, läbitakse 2 korda
- 30 meetri jooks lendlähtest, läbitakse 1 kord
- Kaugushüpe 3 sammuliselt hoojooksult, sooritatakse 3x
- Topispalli vise ette, sooritatakse 3 korda

Eliitkooli talendiotsingud



- 30 meetri tõkkesprint, läbitakse 2 korda
- 7 minuti jooks, läbitakse 1 kord
- Tulemused – arvestatakse testide tulemusi ja treenerite hinnangut sportlasele

Carl von Weinbergi eliitkool



Carl von Weinbergi eliitkool

- 1250 õpilast
- 115 õpetajat
- Spordialad: korvpall, jalgpall, käsipall, kergejõustik, ujumine, lauatennis, sulgpall
- 5-6. klassil 3 treeningkorda nädalas (lisaks oma spordiklubi treeningutele): 1x kergejõustik, võimlemine, sportmängud või ujumine ja 2x erialane treening. Vanematel klassidel 3-5 treeningkorda nädalas.

Sõjavägi

- 60 kohta (56 sportlast + 4 treenerit)
- 6 nädalat sõjaväeline väljaõpe
- Võimalik samal ajal ka õpinguid jätkata ülikoolis
- Sportlasega sõlmitakse 2 aastane leping



Föderaalspolitsei

- 3,5 aastat erialane väljaõpe
- Väljaõpe toimub september-detsember

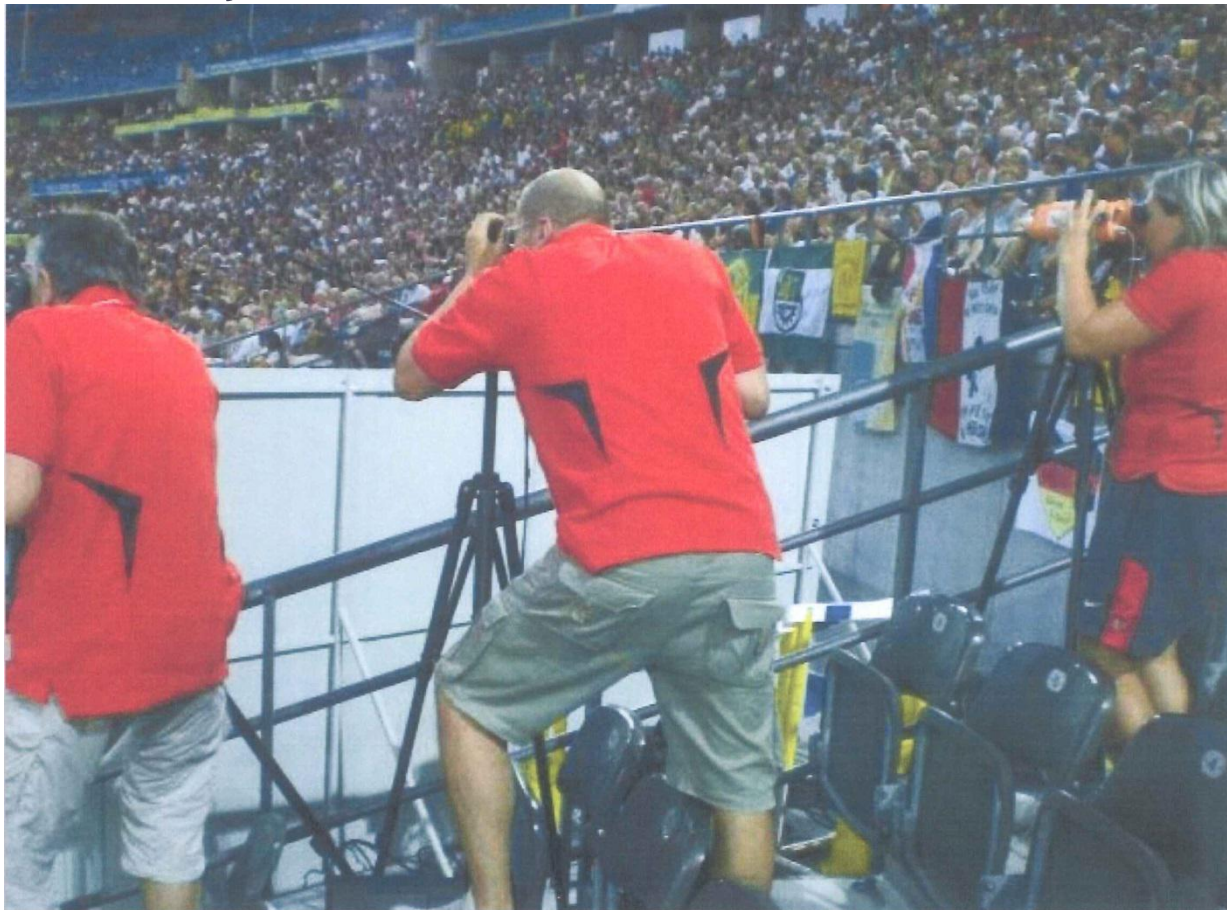


Riiklik politsei

- Väljaõpe 3,5-4,5 aastat
- Väljaõpe toimub septembrist kuni detsembrini või vähendatud koormusega päevases õppes aastaringi (et ei segaks treeninguid)



Luis Mendoza – Berliini MM 100 meetri jooksu mõõtmised



Berliini MM - Meeste 100 meetri finaal

	Official Reaction Time [s]	Official Result [s]
Bolt JAM	0,146	9,58
Gay USA	0,144	9,71
Powell JAM	0,134	9,84

Berliini MM - Mõõtmistulemused iga 10 meetri tagant

8

Olympiastützpunkt Hessen
im Landessportbund Hessen e. V.



Table 2: Intermediate times in the men's 100 metres final

Name	t10	t20	t30	t40	t50	t60	t70	t80	t90	t100
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]
Bolt	1,88	2,88	3,78	4,64	5,47	6,29	7,10	7,92	8,74	9,58
Gay	1,91	2,93	3,84	4,70	5,54	6,36	7,19	8,02	8,86	9,71
Powell	1,88	2,90	3,83	4,71	5,56	6,40	7,24	8,09	8,95	9,84

Berliini MM - Mõõtmistulemused intervallidena

9

Olympiastützpunkt Hessen
im Landessportbund Hessen e. V.



Table 3: Intervall times in the men's 100 metres final

Name	t10	t20	t30	t40	t50	t60	t70	t80	t90	t100
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]
Bolt	1,88	1,00	0,90	0,86	0,83	0,82	0,81	0,82	0,82	0,84
Gay	1,92	1,02	0,91	0,86	0,84	0,82	0,83	0,83	0,84	0,85
Powell	1,88	1,02	0,93	0,88	0,85	0,84	0,84	0,85	0,86	0,89

Berliini MM - Maksimaalse kiiruse mõõtmine

11

Olympiastützpunkt Hessen
im Landessportbund Hessen e. V.



Table 5: Maximum velocity (99% and 100%) and location of maximum velocity in the men's 100 metres final

Name	Vmax	location	V99%	location
	[m/s]	[m]	[m/s]	[m]
Bolt	12,34	67,90	12,22	51,27
Gay	12,20	55,23	12,09	52,45
Powell	11,99	53,75	11,87	52,55

Wolfgang Killing – pikaajaline sportlase arendamine

- Põhiline ala, mida peaks õpetama 11-15.aastastele noortele – tõkkejooks! Arendab kiirust, rütmitunnet, koordineerimist, tehnikat, painduvust ja vaimset ettevalmistust.
- Oluline on painduvuse arendamine läbi venitamise ja akrobaatika.
- Teiste spordialade tehnika õppimine (akrobaatika, jõutõstmine, suusatamine, mäesuusatamine, korvpall, käsipall, võrkpall, lauatenis jne.)
- Üldine vastupidavus – rattasõit, uisutamine, murdmaasuusatamine, ujumine jne.
- Väga oluline on noortel treenimine gruppides!

Laste kergejõustik, 6-11

- Treeningud peavad olema lõbusad ja motiveerivad
- Erinevad harjutused koordineerimise ja kiiruse arendamiseks
- Grupitreeningud, grupiüritused
- „Võistlused“ – mängud, teatevõistlused

Baastreening, 11-15

- Rõhk kiirusel ja koordineatsioonil sprindis, hüpetes, heidetes
- Tehnika õppimine lisaks kergejõustikule ka teistel spordialadel (sportvõimlemine, jõutõstmine, korvpall jne).
- Nõrkade kohtade profülaktiline tugevdamine
- Kõik treeningud gruppides!
- Võistlused – mitmevõistlus, erinevad kergejõustikualad ja erinevad spordialad!

Treeningud vanuses 15-19

- Spetsialiseerumine esmalt ühele alade rühmale, hiljem konkreetsele alale
- Tehnika arendamine ja täiustamine
- Endiselt palju treeninguid gruppides
- Võistlused – keskendumine üha enam ja enam oma alale

Grupitreeningute tähtsus

- Noored vajavad gruppi, mis oleks samade huvidega, samas vanuses, samasuguse taustaga
- Grupp „harib“ selle liikmeid
- Keskmise treeningu intensiivsus võimaldab kõigil grupi tegemistega ühineda
- Treener õpib koos grupiga!
- Hiljem on piisavalt aega individuaalseteks treeninguteks

Treeningkoormus

Vanus	Treening kordade arv nädalas	Ühe treeningu kestvus minutites	Treening nädalad aastas	Treening kordade arv aastas	Treening tundide arv aastas
-14	3-4	60-100	40	120-150	150-250
15-17	4-6	90-120	44	160-240	240-360
18-19	5-7	90-120	46	230-300	300-500
20-22	7-8	90-150	48	275-330	400-700
23+	7-10	90-150	48	300-350	600-800



Toimetades kannatlikult ja treenides noori õigesti, saame tulemuse – sportlased saavutavad ka vanemas eas veel suurt edu!

Steffi Nerius – 37.aastasena odaviskes MM kuld!

Stefanie Kaul, Michael Kaul

- Niklas Kaul – 2016.aasta U20 MM kümnevõistluses kuldmedal 8162 punktiga.
2017.aasta U20 EM kümnevõistluses kuldmedal 8435 punktiga
- Manuel Wagner – 2016. aasta U18 EM kümnevõistluses kuldmedal 7382 punktiga.
2017.aasta U20 EM kümnevõistluses 7.koht 7541 punktiga.

Niklas Kauli ja Manuel Wagneri ettevalmistus 2016.aasta noorte tiitlivõistluseks (U20 MM, U18 EM)

2016 Preparation U18 EM (Manuel Wagner) & U20 WM (Niklas Kaul)

13.06. – 19.06.2016

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
free	15 min EL, coordination with handball, 20 min. stabilization, gynastics	free	stabilization small jumps medball	stabilization hurdledrills, 5 steps between hurdles, high-jump (Manu)	long-jump – short approach, discus – 12 throws 10 diagonals on grass	javelin technique

20.06. – 26.06.2016

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
stabilization hurdledrills hurdles 3 x 1. hu 2 x 3 hu 1 x 5. hu shot-put	high-jump – focus on approach Manu 1,56 – 1,70 – 1,75 Niki 1,90 – 1,95 – 2,00 800m 2:20	stabilization, gymnastics polevault – 8 Steps 5 x 300m 39 / 40 / 40 / 41 / 42 P: 5 min.	Balian warm-up / Ashton-medball stabilization long-jump – full distance approach discus	Niki: 4 x 25m 2 x 70m medball	competition 100 – shotput – longjump	javelin technique

27.06. - 03.07.2016

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
gymnastics. stabilization	free	stabilization	Balian Warm up / Ashton-Medball	gymnastics, stabilization	Manu – Competition (110m H)	Saarbrücken (trainings camp)
polevault 4 – 8 – 12 steps 4 x 4,60 / 4,80 / 4,90 / 5,00		longjump 7 Steps 4 * full approach	stabilization	high-jump	Niki: javelin 6 throws (68 – 73m)	small-jumps, shot-put
medball		150 m – 17,2s 300 m – 36,0s 200 m – 23,4s	javelin, discus		hurdle koordination	2 x 1000m
			20' jogging		20' jogging	1. 2:50 min 2. 2:53 min

04.07. - 10.07.2016

Saarbrücken – Niki / Manu since Dienstag ill

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
morning: javelin	morning: warm-up (like before competen)	morning: hurdle koordination: 3 x 5er – 5 Hu	morning: discus 10 throws	warm-up	Niki competiion long-jump: 6,97m	javelin technique 15 throws ca. 68m
afternoon: stabilization, koordination	longjump 3 Jumps (6,21; 6,70; 7,05) discus	2 x 1. Hu 1 x 3. Hu	afternoon: stabilization / 10 diagonals on grass			150m – 17,5s 300m – 35,6s
	afternoon: warm-up 3 x 20m 120m / 150m	shot-put				

11.07. - 17.07.2016

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Niki						
pole-vault	free	javelin Niki – 1200m 3:29min	Warm-up hurdels 3 x 5er 2 x 1. Hu 2 x 3. Hu	warm-up high-jump 1,85 – 1,90 – 1,95 – 2,00 – 2,05 shotput – 3 competition throws	Warmup 2 x 20m 1 x 50m jogging 20'	Flight to Bydgoszcz
Manu						
free	800 m	warm-up, Hoch	hurdles	warm-up	Manu – decathlon (Tiblisi)	Manu – decathlon 1. Pl. EC U18 (7382 P)

18.07. - 24.07.2016

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Warm-up	Niki – decathlon	Niki – decathlon 1. Pl. WC U 20 (8162 P)				

Günter Lange - IAAF-i uuendused, ideed

- U18 EM ja U20 MM sportlasel peab olema IAAF-i litsents. Taotlemine IAAF-i e-õppest
- Treeneritele uus andmebaas – alade tehnika kirjeldus, kinegrammid, videomaterjal jne.
- Soovitakse olla konkurentsivõimelisemad jalgpalliga. Töö selle nimel käib.

Valmistumine noorte tiitlivõistlusteks (Nairobi MM näitel)

- Saksamaal koondises 80 inimest, neist 44 sportlast ja 22 treenerit.
- Oktoobris uuriti välisministeeriumist Keenia olukorra kohta. Lisaks broneeriti lennud, kuna koondis suur!
- Detsembris käis alaliit kohapeal tutvumas elamis- ja võistlustingimustega.
- Treeninglaager kõrgmäestikus juulis enne võistlust (keskmaajooks, mitmevõistlus, käimine)
- 24.juuni kvalifikatsioonivõistlus Saksamaal. Pärast seda koondis koos!
- Kaasas meediajuht.
- Treenerite valik – märtsis, aprillis valitakse juba ära.
- Itaalia näide – U18 vanuseklassile aastas 2 laagrit, millest teine on alati enne tiitlivõistlust (juulis). Laagris alati kaasas isiklik treener. 2017.aastal oli laagris 60 sportlast.