



LTAD - LËTZEBUERG LIEFT SPORT

Rahmenkonzept

IMPRESSUM

Herausgeber

ENEPS (Ecole Nationale de l'Education Physique et des Sports)
Ministère des Sports
COSL (Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois)
LIHPS (Luxembourg Institute for High Performance in Sports)
Sportlycée

Erscheinungsjahr

2020

Erscheinungsort

Luxemburg

Layout

cropmark

Druck

print solutions

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde die männliche Form gewählt. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

INHALT

| | |
|---|----|
| VORWORT | 6 |
| VISION | 11 |
| MISSION | 11 |
| ZIEL | 12 |
| PRINZIPIEN | 12 |
| DEFINITION | 13 |
| MODELL | 14 |
| 22 SCHLÜSSELFAKTOREN | 17 |
| Personenbezogene Faktoren | 18 |
| Organisatorische Faktoren | 20 |
| Systemische Faktoren | 22 |
| PHYSICAL LITERACY | 24 |
| BEREICHE UND PHASEN | 27 |
| Bewusstsein und Einstieg (<i>Awareness and First Involvement</i>) | 27 |
| Entwicklung von Physical Literacy | 28 |
| Active Start | 29 |
| FUNdamentals | 30 |
| Learn to Practice | 31 |
| Der Weg im Leistungssport | 32 |
| Train to Train | 33 |
| Train to Compete | 34 |
| Train to Win | 35 |
| Physical Literacy fürs Leben | 36 |
| Active for Life | 36 |
| Competitive | 36 |
| Fit | 37 |
| Committed | 37 |
| FAZIT | 38 |

VORWORT



Dan Kersch
Minister für Sport

Seit dem LTAD-Kick-off-Symposium im Oktober 2019 ist ein arbeitsintensives und besonderes Jahr verstrichen. Genau wie viele andere Bereiche wurde auch der Sport hart von der Covid-Pandemie getroffen, was auf nationaler wie auch auf internationaler Ebene trotz größter Bemühungen sowohl zu Wettkampf- als auch zu Trainingsabsagen und -einschränkungen geführt hat.

Nichtsdestoweniger wurde auf politischer und konzeptueller Ebene hinter den Kulissen weiter intensiv gearbeitet. Wir als Luxemburger Regierung haben uns im Koalitionsvertrag 2018-2023 das Ziel gesetzt, eine „kohärente und integrierte Sportpolitik umzusetzen, welche die Entwicklung des Sports und das Wohlbefinden aller fördert, und zwar auf allen Ebenen“. Dafür ist es notwendig, die Rahmenbedingungen der Luxemburger Sportwelt nachhaltig zu verbessern. Das vorliegende Konzept baut auf dem vom Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL) ausgearbeiteten *Integrierte[n] Sportkonzept für das Großherzogtum Luxemburg* auf und liefert hierzu wichtige Orientierungspunkte. Übergeordnetes Ziel ist die Weiterentwicklung der Qualität von Sport und Bewegung mit hochwertigen Angeboten für die gesamte Bevölkerung. Dafür brauchen wir kompetente Trainer und Akteure (*Good People*), die mit kohärenten Programmen (*Good Programs*) in einem angepassten Umfeld (*Good Places*) Sportangebote (beg)leiten können.

LTAD steht für Long-Term Athlete Development – ein in Kanada entwickeltes Konzept, das die verschiedenen Phasen eines sportlichen Lebens illustriert und dabei die ganzheitliche Entwicklung des Athleten und Bewegungsaktiven ins Zentrum rückt. Es bezieht somit alle Facetten des Sports mit ein. Im Februar 2020 wurde die Kooperation mit Sport for Life Canada weiter intensiviert, indem sich Vertreter der ENEPS in Kanada mit international führenden Experten auf dem Gebiet ausgetauscht haben.

Damit die Stärken des Konzepts **LTAD – Lëtzebuerg leeft Sport** voll zur Geltung kommen können, muss es sowohl an das Luxemburger Sportumfeld als auch an die Besonderheiten unserer Verbände und ihrer Sportarten angepasst werden. Die fünf Partner Sportministerium, ENEPS, COSL, Sportlycée und LIHPS haben sich dieser komplexen Aufgabe in einem intensiven Prozess angenommen und anhand des LTAD-Rahmenkonzeptes eine gemeinsame Strategie für Sportpolitik, Verbände, Trainer, Sportler und deren Umfeld definiert. Die Begrifflichkeiten, Richtlinien, übergeordneten Ziele und sportartübergreifenden Gemeinsamkeiten wurden vereinheitlicht und für alle Akteure verständlich gemacht.

Die große Stärke des Konzepts, und deshalb wollen wir dieses Phasenmodell dauerhaft in Luxemburg implementieren, besteht darin, dass sich jeder, ungeachtet seines sportlichen Niveaus, Alters und Einsatzbereichs, in besagtem Modell wiederfinden kann. Die zentrale Grundlage für die verschiedenen Zielsetzungen der einzelnen Phasen bildet dabei die Physical Literacy, die in allen Lebensstadien sowohl das Erbringen von sportlichen Leistungen als auch die Teilnahme an Bewegung und Sport mitsamt der Entwicklung und Aufrechterhaltung einer körperlich aktiven Lebensgestaltung überhaupt erst ermöglicht. Im Idealfall beginnt die körperliche Grundbildung deshalb bereits im Kleinkindalter und entwickelt sich danach kontinuierlich weiter. Physical Literacy bleibt demnach in allen Lebensphasen und in jedem Alter relevant.

22 Schlüsselfaktoren wurden identifiziert und in drei Kategorien eingeteilt, um die Komplexität der langfristigen Entwicklung im Sport besser abbilden zu können: personenbezogene, organisatorische und systemische Faktoren.

Aufgrund der Diversität der Sportarten, in denen jeweils unterschiedliche Aspekte die Leistungen bestimmen, müssen die jeweiligen LTAD-Konzepte der Verbände je nach Anforderungsprofil überprüft und angepasst werden. Abhängig von Alter, Beweggründen und Ausprägungsformen werden neben der formalen Sportbewegung aber auch noch andere Akteure und Institutionen angesprochen, wenn es um Bewegungserziehung und -förderung geht. Ich denke hier an Einrichtungen der non-formalen Bildung wie Kinderkrippen und -tagesstätten sowie Gemeinden, sonstige

Arbeitgeber im Bereich Sport und Bewegung, Schulen, Betriebe und nicht zuletzt Familien. Alle nehmen eine sehr wichtige Rolle in der Umsetzung von **LTAD – Lëtzebuerg leeft Sport** ein.

Die ENEPS und das COSL bieten allen Akteuren Unterstützung bei der Anpassung und Umsetzung des Rahmenkonzepts, sei es über interne Expertise, die Organisation und Entwicklung von Aus- und Weiterbildungen, das Engagement und Bereitstellen von externen Experten sowie eine mobile Wissensmanagement-App.

Die 53 vom COSL anerkannten Sportverbände mit ihren über 1.300 Vereinen nehmen als Rückgrat des Luxemburger Sports eine zentrale Rolle bei der praxisnahen Umsetzung ein. Aktuell haben bereits acht Verbände ihren LTAD-Projektantrag eingereicht. Weitere Verbände befinden sich in der Ausarbeitungsphase ihres Antrags. Nach einer Analyse des Ist-Zustands und der Formulierung der daraus resultierenden Prioritäten ist es unser Ziel, dass die Prinzipien von **LTAD – Lëtzebuerg leeft Sport** u. a. Anwendung in den unterschiedlichen Ausrichtungen der jeweiligen Sportarten, in den Trainerausbildungen, im Kinder- und Jugendsportbereich, in Spielsystemen und -regeln wie auch im Erwachsenen-, Senioren- und Leistungssport finden.

Nur mit dem Engagement und dem Bekenntnis aller Sportakteure zum Konzept wird es uns gelingen, **LTAD – Lëtzebuerg leeft Sport** wirklich für alle Einwohner erfahrbar zu machen und uns in Richtung eines Sport- und Bewegungslandes zu entwickeln.

Dan Kersch
Minister für Sport



André Hoffmann
Präsident des COSL

VORWORT

Das Modell **LTAD** (Long-Term Athlete Development) – **Lëtzebuerg lieft Sport** steht nun bereit und bietet einen Rahmen für eine optimale Trainings- und Wettkampfplanung in allen Phasen der Athletenentwicklung mit dem Ziel, jedem Athleten die Möglichkeit zu bieten, sein sportliches Potential voll auszuschöpfen.

Auf Anregung des Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL) und der Ecole Nationale d'Education Physique et des Sports (ENEPS) und mit der vollen Unterstützung durch andere Akteure der Sportbewegung, die eng mit dieser Initiative verbunden sind, wurde dieses Modell am 12. Oktober 2019 in Luxemburg während eines Symposiums vorgestellt.

Das ursprünglich aus Kanada stammende Modell wird von **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport** als Rahmen für eine angemessene Beachtung der Entwicklungsprozesse der Athleten in Luxemburg vom frühen Alter bis zum Erreichen des besten für sie möglichen Niveaus übernommen. Das Modell benennt kritische Reifestadien für die Sicherstellung einer optimalen Entwicklung, anhand derer sich das Training entsprechend anpassen lässt.

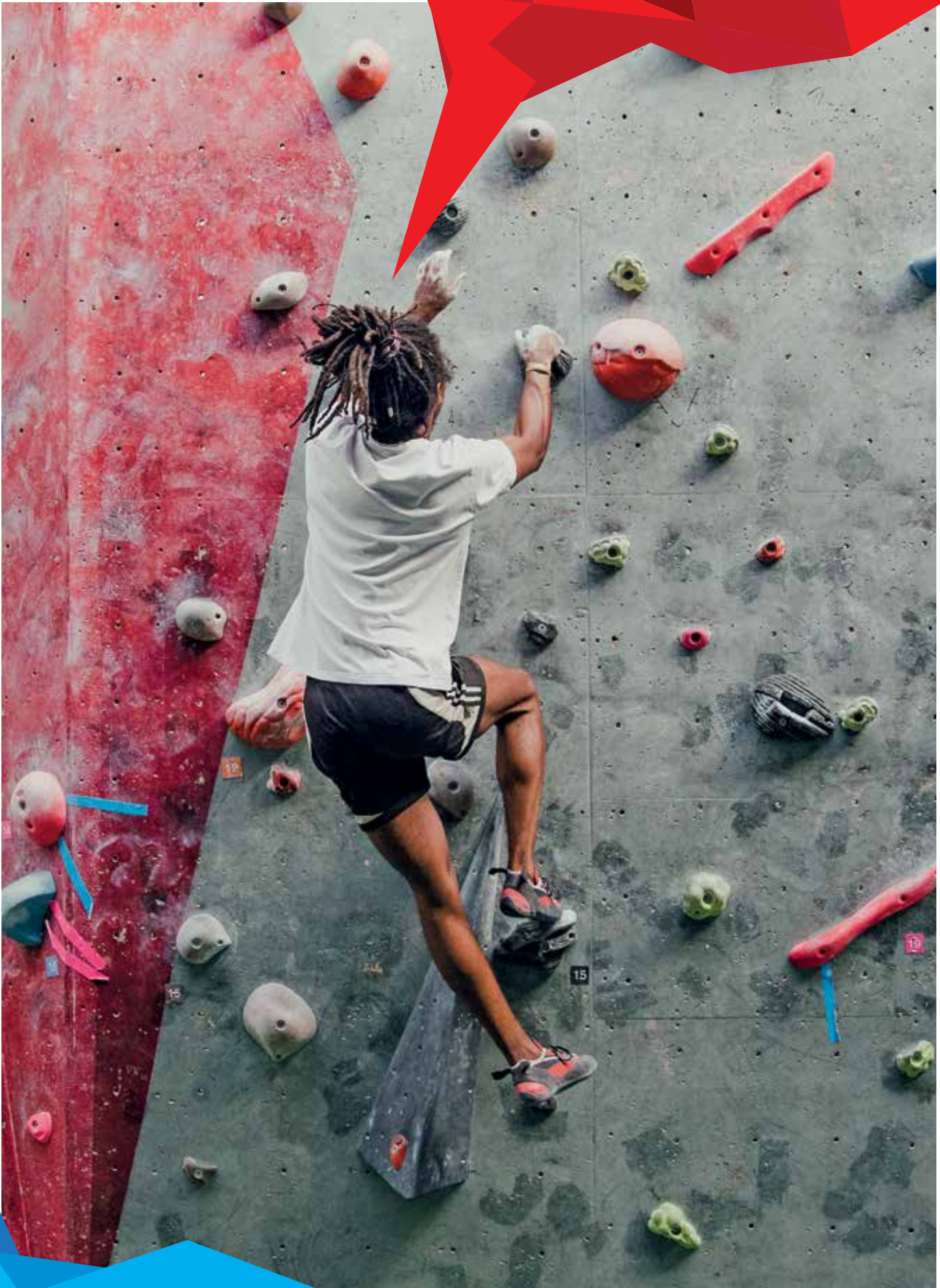
Das Modell, das an die neuesten, auf der Grundlage von international bereits gesammelten Erfahrungen entwickelten Normen und Referenzwerte angepasst wurde und seine Umsetzung im Konzept **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport** läuten eine neue, für die Optimierung aller sportlichen Aktivitäten, Sportarten und Disziplinen unverzichtbare Phase ein. Es wird in Zukunft von großer, wenn nicht sogar systemischer Wichtigkeit für die Sportbewegung sein, um sportliche Karrieren zu gestalten, das Potential aufstrebender Athleten voll auszuschöpfen und in der Weltspitze mithalten zu können.

Abgesehen von Sportlerkarrieren bildet das Konzept **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport** auch ein solides Fundament für die Förderung des Sporttreibens in der Allgemeinbevölkerung, da es jeden Einzelnen bis ins hohe Alter begleitet.

Das COSL begrüßt die qualitativen Verbesserungen, die LTAD hervorbringen und so schnell wie möglich umsetzen soll, um die Entwicklung, die Verbesserung und die Förderung von Athleten und Bewegungsaktiven in Luxemburg zu unterstützen. So trägt LTAD zur Umsetzung des 2014 vom COSL vorgestellten *Integrierte[n] Sportkonzept[s] für das Großherzogtum Luxemburg* bei.

Ich wünsche mir, dass das Konzept **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport** rasch in unserer Gesellschaft Fuß fasst und auch kommenden Generationen noch als Inspiration dienen kann.

André Hoffmann
Präsident des COSL





VISION

LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport greift im Integrierten Sportkonzept des Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL)¹ definierte Problem- und Optimierungsbereiche auf und bietet praktische Lösungswege und Optimierungsansätze zur Qualitätsentwicklung in allen Bereichen der Luxemburger Sport- und Bewegungswelt.

Der Leitspruch **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport** steht demnach sinnbildlich für die Weiterentwicklung einer körperlich aktiven Gesamtgesellschaft in all ihren Ausprägungsformen.

MISSION

1.

**Sammeln, Entwickeln
und Verbreiten
von Wissen und
Handlungskompetenzen
in der Sport- und
Bewegungswelt**

2.

**Unterstützen und
Begleiten der Verbände
in der Erarbeitung und
Implementierung ihres
sportartspezifischen
LTAD-Konzepts**

3.

**Fördern von
institutions- und
organisations-
übergreifenden
Synergien auf fachlicher
und inhaltlicher Ebene**

¹ Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL). Concept intégré pour le sport au Grand-Duché de Luxembourg. Luxembourg 2014



ZIEL

Ziel ist die stetige Weiterentwicklung der Qualität von Sport und Bewegung in Luxemburg.

Qualitativ hochwertiger Sport und gute Bewegung werden gefördert, wenn

- kompetente Personen (**Good People**)
- gute Programme zum richtigen Zeitpunkt (**Good Programs**)
- und in angepasstem Umfeld (**Good Places**) umsetzen.

PRINZIPIEN

LTAD – Lëtzebuerg leeft Sport orientiert sich an folgenden Prinzipien:

- **ganzheitliche Betrachtung** des Athleten und Bewegungsaktiven
- Ausrichtung sowohl an **Best-Practice-Modellen** als auch an neuesten wissenschaftlichen und **evidenzbasierten** Erkenntnissen
- prozessorientierte Vorgehensweise im Sinne von **Nachhaltigkeit** und **Langfristigkeit**
- **Freude** an Bewegung, Spiel und Sport
- **Inklusion** und **Integration**
- **Respekt** und **Verständnis** für die unterschiedlichen Ausprägungsarten der Sportbewegung und ihr **Zusammenspiel**

DEFINITION

LTAD – LËTZEBUERG LIEFT SPORT ...

... ist sportarten-
übergreifend, und
alle Sportarten und
Verbände können
hiervon profitieren. Es
dient als Grundlage
für die Erarbeitung
sportartspezifischer
Erfolgskonzepte.

... berücksichtigt
alters- und entwick-
lungsspezifische
Merkmale und stellt
den Athleten und
Bewegungsaktiven in
den Mittelpunkt.

... bietet an die
individuellen Interes-
sen, Bedürfnisse und
Motive angepasste
Umsetzungsmöglich-
keiten und schafft
damit optimale
Voraussetzungen
für eine lebenslange
Teilnahme an Sport-
und Bewegungs-
aktivitäten auf allen
Entwicklungs- und
Altersstufen. Dadurch
wird der Grundstein
für eine aktive
Gesellschaft gelegt,
in der jeder seinen
Platz findet.

(Physical Literacy)

... ermöglicht
Synergien und fördert
die Zusammenarbeit
der verschiedenen
Akteure und deren
unterschiedlichsten
Ausprägungsformen
von Sportaktivitäten
(von teilnahme- bis zu
wettkampforientierten
Aktivitäten).

**Sport ist der Oberbegriff für jede
Ausprägungsform von körperlicher Aktivität
(Sport- und Bewegungsaktivität) im Sinne
von ziel- und zweckgebundenen Handlungen,
losgelöst von Alltags- und Arbeitsabläufen.²**

Sport präsentiert sich in unterschiedlichen Erscheinungsformen:

- teilnahmeorientierte Aktivitäten: Freizeitsport, Schulsport, Gesundheitssport, Fitnesssport, Breitensport, motorische Grundausbildung
- wettkampforientierte Aktivitäten: Wettkampfsport, Leistungssport und Hochleistungssport
- Mischformen und Übergänge sind möglich und gewollt.

² Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL). Concept intégré pour le sport au Grand-Duché de Luxembourg. Luxembourg 2014, S. 13

MODELL

Das Konzept **LTAD** (Long-Term Athlete Development) – **Lëtzebuerg lieft Sport** zeigt Wege für alle Sport- und Bewegungsorientierungen auf, sodass jede Person, unabhängig von individuellen Voraussetzungen, Interessen und Zielsetzungen, ihren Platz finden kann. Angelehnt an das Wissen bezüglich der Entwicklungsprozesse des menschlichen Organismus sind Entwicklungsphasen definiert, die einen klaren Rahmen für Ziele, Inhalte, Vermittlungsmethoden und Formen der Sporttätigkeit vorgeben.

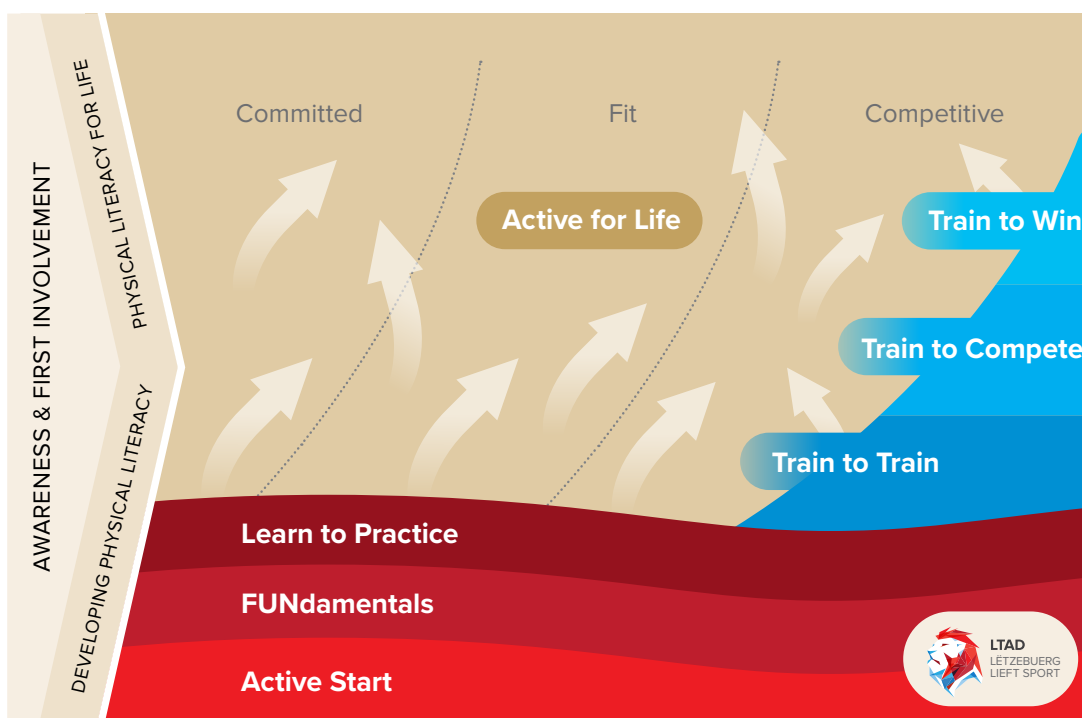


Abb. 1

das Modell LTAD –
Lëtzebuerg lieft Sport

Der Eintritt in ein körperlich aktives Leben wird begünstigt durch ein Bewusstsein (**Awareness**) über die Sport- und Bewegungslandschaft sowie durch einen als positiv erlebten Einstieg (**First Involvement**).

Das Modell an sich baut auf den drei Phasen **Active Start**, **FUNdamentals** und **Learn to Practice** auf, in denen die Grundvoraussetzungen für den weiteren Verlauf gelegt werden. Gerade in diesen Lebensphasen der Kindheit bis Jugend besteht die einzigartige Chance auf den Erwerb einer vielseitig ausgebildeten Motorik, den Aufbau einer nachhaltigen Motivation und Kompetenz für eine lebenslange Sportteilnahme und ein bewegungsaktives Leben. Die **Physical Literacy** entwickelt sich.

Ein Teil der Heranwachsenden schlägt anschließend den **Weg des Leistungssports** ein, welcher in die Phasen **Train to Train**, **Train to Compete** und **Train to Win** untergliedert ist.

Der Großteil der Gesellschaft findet seinen Platz im **Active for Life**, in dem wiederum eine motivations- und interessengesteuerte Entscheidung für die unterschiedlichen Teilbereiche **Competitive** und **Fit** ermöglicht ist. Die durch dieses Konzept erworbenen vielfältigen Kompetenzen legen zudem den Grundstein für die Übernahme von Verantwortung in (beg-)leitenden Tätigkeitsfeldern der Sport- und Bewegungswelt, dem sogenannten Teilbereich **Committed**.

Unabhängig vom eingeschlagenen Weg kann sich so allen Bürgern das breite Betätigungsfeld des Sports erschließen. Die Grenzen zwischen den unterschiedlichen Phasen und Bereichen sind fließend. Bereichs-, Sportarten- und Disziplinwechsel sind jederzeit möglich und durch den Lauf des Lebens gar unausweichlich. Die Schnittstellen zwischen den verschiedenen Phasen und Bereichen bedürfen besonderer Aufmerksamkeit, um die Bewegungsaktiven und die Athleten bei ihren Übergangsprozessen und Wechseln zu unterstützen.

In den einzelnen Phasen des Modells wirken jeweils komplexe Wechselbeziehungen zwischen den Akteuren, den Programmen und den infrastrukturellen Rahmenbedingungen. Dieses Wirkungsgeflecht Good People – Good Programs – Good Places kann je nach Sportart, Alter und Ausprägungsform der Betätigung unterschiedlich gestaltet und seine einzelnen Komponenten können unterschiedlich gewichtet werden.



▼ **Abb. 2**

das komplexe Wirkungsgeflecht
Good People - Good Programs - Good Places

Die individuelle langfristige Entwicklung der **Good People** in der Luxemburger Sport- und Bewegungswelt steht im Fokus von **LTAD – Lëtzebuerg leeft Sport**. Der Begriff „Good People“ umfasst sowohl die Athleten und Bewegungsaktiven, die die sportliche Betätigung selbst ausüben, als auch alle Beteiligten, die sich anderweitig im Sport und für den Sport einbringen und ihn möglich machen. Sie zeichnen sich durch ihre positive Einstellung und Haltung zum Sport aus. Sie sind aktiv und engagiert und gehen eine freiwillige Verpflichtung und Bindung (*commitment*) ein.

Die Programme zielen darauf ab, den Good People zu helfen, ihre Ziele zu erreichen und sie in ihrer gesamten Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Die **Good Programs** im Sinne des LTAD-Konzepts sind gekennzeichnet durch entwicklungsgerechte und an Interessen und Bedürfnisse angepasste Maßnahmen.

Sport braucht in seinem Gesamtspektrum, das neben den unterschiedlichen Ausprägungsformen auch durch seine Diversität gekennzeichnet ist, möglichst hochwertige und für alle Bürger leicht zugängliche örtliche Rahmenbedingungen. Sie ermöglichen die Umsetzung der Programme im formalen, non-formalen und informellen Bereich. Diese sogenannten **Good Places** sind je nach Phase lokale, regionale oder nationale Infrastrukturen.



22 SCHLÜSSELFAKTOREN



Für die langfristige Entwicklung eines jeden durch Sport und Bewegung können Schlüsselfaktoren identifiziert werden, die auf den Athleten und Bewegungsaktiven einwirken und so maßgebend dessen sportlichen Fortschritt und seine Leistung mitbestimmen. Sie bilden das Fundament des langfristigen gesamtgesellschaftlichen Modells **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport** mit dem Ziel, dass jeder Bürger sein gesamtes Potential im und durch den Sport auszuschöpfen vermag.

Die Akteure müssen sich ihrer Verantwortung bei der Planung und Organisation der qualitativ hochwertigen Programme sowie auf systemischer Ebene bewusst sein und sie bestmöglich in die Praxis umsetzen.

Die 22 Schlüsselfaktoren kommen auf drei Ebenen zum Tragen: individuell, innerhalb der Organisationen/Institutionen und im System Sport.

PERSONENBEZOGENE FAKTOREN

Die personenbezogenen Schlüsselfaktoren beziehen sich sowohl auf die Athleten und Bewegungsaktiven als auch auf die Eltern, Erzieher, Lehrer, (Beg-)Leiter, Peergroups, Trainer und Coaches, die Einfluss auf die physische, motorische und sportliche Entwicklung nehmen.

► BERÜCKSICHTIGUNG DER INDIVIDUELLEN VORAUSSETZUNGEN

Jeder Mensch bringt bestimmte Voraussetzungen mit, die unterschiedlich begünstigend für einzelne Sportarten und auch Ausprägungsformen sind. Neben körperlichen Voraussetzungen spielen auch die intrinsische Motivation und Leistungsbereitschaft eine bedeutende Rolle für den sportlichen Werdegang. Damit jeder seiner individuellen Veranlagung entsprechend die geeignete Sportart und deren Ausprägungsform findet, ist eine polysportive Betätigung mit unterschiedlichen Erfahrungen insbesondere in der Phase Learn to Practice und zu Beginn der Phase Train to Train sinnvoll.

► ENTWICKLUNG VON PHYSICAL LITERACY

Die frühzeitige Förderung von Physical Literacy³ ist mitentscheidend für ein lebenslanges Sporttreiben und für ein bewegungsaktives Leben. Zudem stellt sie auch die Basis für einen erfolgreichen Weg im Leistungssport dar.

► ENTWICKLUNGSBEGÜNSTIGENDES LERNUMFELD

Bedeutsam für die Entwicklung von Physical-Literacy-Kompetenzen sowie den Erwerb der sportspezifischen Fähigkeiten von Kindern ist ein qualitativ hochwertiges und anregendes Lernumfeld. Es gilt, ein Milieu zu schaffen für kindzentriertes Erproben, Üben, Trainieren und Wettkämpfen. Ein solches Lernmilieu wirkt sich positiv auf den gesamten sportlichen Werdegang aus.

► ENTWICKLUNGSGERECHTE PROGRAMME

Bei der Planung und Gestaltung der Programme (einschließlich der Wettkämpfe und der Regenerationsphasen) muss die individuelle Entwicklungsstufe berücksichtigt werden, und dies nicht nur hinsichtlich der physischen und technisch-taktischen Leistungsfähigkeit, sondern auch hinsichtlich der mentalen, kognitiven, emotionalen und sozialen Reife des Heranwachsenden.

► BERÜCKSICHTIGUNG DER PHASEN MIT ERHÖHTEM TRAININGSPOTENTIAL

Bezüglich der physischen Trainierbarkeit gibt es im Laufe der Wachstumsphasen Abschnitte, in denen eine höhere Sensibilität des Organismus für bestimmte motorische Erfahrungen besteht und somit effizienter gelernt werden kann. Diese Phasen mit erhöhtem Trainingspotential zu kennen und zu nutzen, kann positive Effekte auf die späteren sportlichen Leistungen mit sich bringen. Das luxemburgische LTAD-Konzept orientiert sich hier am Entwicklungsmodell von Lloyd RS & Oliver JL (siehe Abbildungen 3 und 4). Letzteres versucht, die Interaktionen zwischen Wachstum, Reifung und Training anzugehen. Das Modell orientiert sich am biologischen Reifegrad, bei dem zwischen der präpubertären, der pubertären und der postpubertären Phase unterschieden wird, festgemacht am Beginn des sogenannten Wachstumsschubs (*peak height velocity*, PHV). Diese Einteilung ist für die Praxis relevanter als das kalendarische Alter und ermöglicht differenziertere Richtlinien. Innerhalb des Entwicklungsmodells wird die Gewichtung der Trainingsschwerpunkte durch unterschiedliche Schriftgrößen hervorgehoben. Eine größere Schrift zeigt eine entsprechend höhere Gewichtung dieser physischen Komponente im Training an.

³ siehe Physical Literacy S. 24

| MOTORISCHES ENTWICKLUNGSMODELL IM KINDES- UND JUGENDALTER – MÄNNLICH | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|--------------------------------|---|----------------------------------|-----|---|---|--------------------------------|--------------|---|--------------------------------|-----|-----------------------|----|-------------------------|------------------|----|----|----|-----|
| Kalendarisches Alter | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21+ |
| Altersstufen | frühes Kindesalter | | | mittleres und spätes Kindesalter | | | | | | Jugendalter | | | | | | Erwachsenenalter | | | | |
| Wachstumsrate | rasches Wachstum | | | konstantes Wachstum | | | | | | jugendlicher Wachstumsschub | | | Abnahme des Wachstums | | | | | | | |
| Reifungsphase | präpubertär (prä-PHV) | | | | | | | | | | | PHV | | | postpubertär (post-PHV) | | | | | |
| Trainingsanpassung | vorwiegend neuronal (altersabhängig) | | | | | | | | | neuronal und hormonell (abhängig vom Reifegrad) | | | | | | | | | | |
| Fähigkeiten und Fertigkeiten | BGF | BGF | | | BGF | | | BGF | | | | | | | | | | | | |
| | SSF | SSF | | | SSF | | | SSF | | | | | | | | | | | | |
| | Beweglichkeit | Beweglichkeit | | | | | | Beweglichkeit | | | | | | | | | | | | |
| | Agilität | Agilität | | | | | | Agilität | | | Agilität | | | | | | | | | |
| | Schnelligkeit | Schnelligkeit | | | | | | Schnelligkeit | | | Schnelligkeit | | | | | | | | | |
| | Schnellkraft | Schnellkraft | | | | | | Schnellkraft | | | Schnellkraft | | | | | | | | | |
| | Kraft | Kraft | | | | | | Kraft | | | Kraft | | | | | | | | | |
| | | Hypertrophie | | | | | | Hypertrophie | Hypertrophie | | | | Hypertrophie | | | | | | | |
| | Ausdauer und Stoffwechszustand | Ausdauer und Stoffwechszustand | | | | | | Ausdauer und Stoffwechszustand | | | Ausdauer und Stoffwechszustand | | | | | | | | | |

PHV: Peak height velocity (Zeitpunkt des schnellsten Längenwachstums)
BGF: Bewegungsgrundfertigkeiten
SSF: Sportspezifische Fertigkeiten
Kraft: Kraftausdauer und Maximalkraft

Abb. 3
 das motorische Entwicklungsmodell im Kindes- und Jugendalter – männlich
 (in Anlehnung an Lloyd RS & Oliver JL, 2012, S. 63)

| MOTORISCHES ENTWICKLUNGSMODELL IM KINDES- UND JUGENDALTER – WEIBLICH | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|--------------------------------|---|----------------------------------|-----|---|---|--------------------------------|--------------|---|--------------------------------|-----|-----------------------|----|-------------------------|------------------|----|----|----|-----|
| Kalendarisches Alter | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21+ |
| Altersstufen | frühes Kindesalter | | | mittleres und spätes Kindesalter | | | | | | Jugendalter | | | | | | Erwachsenenalter | | | | |
| Wachstumsrate | rasches Wachstum | | | konstantes Wachstum | | | | | | jugendlicher Wachstumsschub | | | Abnahme des Wachstums | | | | | | | |
| Reifungsphase | präpubertär (prä-PHV) | | | | | | | | | | | PHV | | | postpubertär (post-PHV) | | | | | |
| Trainingsanpassung | vorwiegend neuronal (altersabhängig) | | | | | | | | | Kombination aus neuronal und hormonell (abhängig vom Reifegrad) | | | | | | | | | | |
| Fähigkeiten und Fertigkeiten | BGF | BGF | | | BGF | | | BGF | | | | | | | | | | | | |
| | SSF | SSF | | | SSF | | | SSF | | | | | | | | | | | | |
| | Beweglichkeit | Beweglichkeit | | | | | | Beweglichkeit | | | | | | | | | | | | |
| | Agilität | Agilität | | | | | | Agilität | | | Agilität | | | | | | | | | |
| | Schnelligkeit | Schnelligkeit | | | | | | Schnelligkeit | | | Schnelligkeit | | | | | | | | | |
| | Schnellkraft | Schnellkraft | | | | | | Schnellkraft | | | Schnellkraft | | | | | | | | | |
| | Kraft | Kraft | | | | | | Kraft | | | Kraft | | | | | | | | | |
| | | Hypertrophie | | | | | | Hypertrophie | Hypertrophie | | | | Hypertrophie | | | | | | | |
| | Ausdauer und Stoffwechszustand | Ausdauer und Stoffwechszustand | | | | | | Ausdauer und Stoffwechszustand | | | Ausdauer und Stoffwechszustand | | | | | | | | | |

PHV: Peak height velocity (Zeitpunkt des schnellsten Längenwachstums)
BGF: Bewegungsgrundfertigkeiten
SSF: Sportspezifische Fertigkeiten
Kraft: Kraftausdauer und Maximalkraft

Abb. 4
 das motorische Entwicklungsmodell im Kindes- und Jugendalter – weiblich
 (in Anlehnung an Lloyd RS & Oliver JL, 2012, S. 64)

► FAKTOR ZEIT

Neben guten Trainingsprogrammen und -bedingungen bedürfen die Beherrschung einer Sportart und das Ausschöpfen des individuellen Gesamtpotentials Zeit. Für einen langfristigen Erfolg ist jahrelanges Training nötig. Eine forcierte Beschleunigung dieses Weges kann kurzfristig Gewinner hervorbringen, hemmt aber langfristig die Entwicklung bei gleichzeitiger Erhöhung der Übertrainings- und Verletzungsgefahr sowie des Dropoutrisikos.

► AUSRICHTUNG AUF LEBENSLANGES SPORTTREIBEN

In den ersten Phasen gilt bei der Gestaltung der Angebote zu bedenken, dass die hier erlebten Erfahrungen und die erworbenen sozialen und kognitiven Kompetenzen sowie Werte, Haltungen und Gewohnheiten sich auf die zukünftige Gesamtentwicklung des Menschen in seinem lebenslangen Sportweg auswirken.



ORGANISATORISCHE FAKTOREN

Diese organisatorischen Schlüsselfaktoren bestimmen die Methoden zur Gestaltung von Bewegungs- und Sportprogrammen der unterschiedlichen Institutionen und Organisationen.



► LTAD-AUSRICHTUNG IN ALLEN SPORTARTEN

Anzustreben ist, dass sich jede Sportart am LTAD-Konzept ausrichtet, um die Berücksichtigung der aktuellen sportlichen, gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Entwicklungen zu gewährleisten.

► INTEGRATIVE LTAD-AUSRICHTUNG

Die langfristige Entwicklung des Athleten ist am erfolgreichsten, wenn das LTAD-Konzept in die gesamte Verbandsstruktur und in das Luxemburger Sportsystem eingebunden ist. Dies zieht sich von der Verbandsführung und anderen Entscheidungsträgern sowie Service-Strukturen über die Ausbildung der Trainer bis hin zur realen Umsetzung im Alltag. Auch die Wettkampfstruktur mitsamt Regelwerk sollte diesbezüglich ausgerichtet sein.

► SPORTARTSPEZIFISCHES LTAD-KONZEPT

Jede Sportart benötigt ein eigens entwickeltes langfristig ausgerichtetes Konzept, um ihrem sportartspezifischen Anforderungsprofil mitsamt seinen unterschiedlichen Laufbahnen gerecht zu werden. Die Anforderungsprofile berücksichtigen die technischen, taktischen, physischen und mentalen Komponenten der jeweiligen Sportarten und Disziplinen. Weiter sind sie auf die unterschiedlichen Zielsetzungen der verschiedenen Ausprägungsformen abgestimmt.

► SPORTARTENADÄQUATER ZEITPUNKT DER SPEZIALISIERUNG

Der richtige Zeitpunkt der Spezialisierung ist mitentscheidend für den sportlichen Erfolg. Neben den Standardsportarten werden früh- und spätspezialisierte Sportarten sowie Transfersportarten unterschieden.

Sportarten mit hohen koordinativen oder kinästhetischen Anforderungen an die Athleten bedürfen häufig einer frühen Auseinandersetzung mit dem spezifischen Medium, weshalb eine frühe Spezialisierung meist vonnöten ist. Diese frühe Spezialisierung umfasst sowohl die Vermittlung von spezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten bereits in jungen Jahren als auch die Entwicklung von Physical Literacy mit einer vielseitigen soliden Grundausbildung, damit Weltklasseleistungen im Hochleistungsalter der Sportart erreicht werden können. Langfristig ausgerichtete Erfolgskonzepte nutzen die Entfaltung von Physical Literacy bewusst zur ansprechenden, abwechslungsreichen und motivationsfördernden Trainingsgestaltung mit dem Ziel, leistungsbereite und zufriedene Athleten in den Förderkadern zu betreuen.

In Sportarten mit hohen Ausdaueranforderungen reicht in aller Regel eine späte Spezialisierung. Für Luxemburg von besonderer Wichtigkeit sind auch die sogenannten Transfersportarten. Hierbei handelt es sich um Sportarten, die der Athlet im Allgemeinen nicht bereits in frühen Jahren ausübt, sondern zu denen er erst gegen Ende der Jugend von einer anderen Sportart wechselt.



► PERIODISIERUNG

Das Prinzip der Periodisierung ist anzuwenden mit dem Ziel, zu einem spezifischen Zeitpunkt die sportliche Höchstform zu erzielen. Hierbei steht immer die langfristige Karriereplanung im Fokus.

► WETTKAMPFSTRUKTUR

Training und Wettkampf müssen in einem alters- und entwicklungsangepassten Verhältnis zueinander stehen. Ziel ist die optimale Weiterentwicklung der Kompetenzen bei gleichzeitiger Vermeidung von Verletzungen, Übertraining und Dropout. Die Termine der Wettbewerbe sowie deren Austragungsform müssen den Bedürfnissen der Teilnehmer entsprechen und ihnen ermöglichen, ihren Lernfortschritt zu testen. Partizipationsorientierte Systeme sind entsprechend verstärkt zu fördern.

► POSITIVER EINSTIEG

Die Teilnahme an Sport- und Bewegungsaktivitäten setzt das Bewusstsein über die vielfältige Angebotspalette der Ausübungsmöglichkeiten voraus. Die anschließende erste Teilnahme ist so zu gestalten, dass sie durch sichere, einladende und integrative Erfahrungen positive Emotionen auslöst.

► HILFESTELLUNG BEI ÜBERGANGSPHASEN

Der persönliche Werdegang in der Bewegungs- und Sportwelt ist geprägt von sogenannten Übergangphasen: Der Einstieg in die Sportkultur, Transitionen zwischen den Entwicklungsstufen, Wechsel zwischen den Sportarten sowie der Übergang in ein aktives Leben sind nur einige davon. Wichtig ist, dass diese Übergänge sorgfältig geplant und begleitet werden, damit jeder den für ihn bestmöglichen Weg leben kann.

SYSTEMISCHE FAKTOREN

Die systemischen Faktoren zeigen die Interaktion zwischen den verschiedenen Organismen auf und richten sich dementsprechend insbesondere an die Entscheidungsträger der Sport- und Bewegungslandschaft.

► ZUSAMMENARBEIT

Eine enge Zusammenarbeit zwischen den Organisationen und Systemen der Sport- und Bewegungswelt wird angestrebt, um eine optimale Entwicklung jedes Einzelnen zu unterstützen.

► HARMONISIERUNG DES SYSTEMS

Zur Vermeidung von Unklarheiten ist es wesentlich, dass die wegweisenden Richtlinien und die Sprache, in der sie beschrieben werden, in allen Dokumenten der beteiligten Organisationen und Institutionen einheitlich sind.

Eine solche Harmonisierung des Gesamtsystems ermöglicht zudem einen reibungslosen Wechsel des Athleten und Bewegungsaktiven zwischen den verschiedenen Sportarten, Phasen, Ausprägungsformen und Programmen.

Das vorliegende Dokument stellt mit seinen Begriffsbestimmungen diesbezüglich einen ersten Schritt dar.

► PROGRAMME FÜR JEDEN

Die Sport- und Bewegungswelt muss die gesamte Luxemburger Gesellschaft mit all ihren unterschiedlichen Bedürfnissen und Zielsetzungen willkommen heißen. Hierfür ist eine breite Palette vielfältiger Angebote unabdingbar.

► FÖRDERUNG VON VIELSEITIGKEIT

Zur Entwicklung von Selbstvertrauen, Motivation und den sogenannten Life Skills ist es förderlich, viele unterschiedliche Aktivitäten und mehrere Sportarten auszuprobieren. Das System muss eine solche vielseitige Entwicklung fördern. Die Harmonisierung der systemischen Ebenen trägt hierzu bei.

► WERTSCHÄTZUNG LANGFRISTIGER ENTWICKLUNG

Erfolg braucht Zeit. Daher ist es wichtig, dass die Organisationen und Institutionen Systeme aufbauen, die keinen Druck auf die Akteure und Athleten bezüglich eines sofortigen Erfolgs ausüben. Einer zu frühen Spezialisierung und überfordernder Programmgestaltung mit zu hohen Belastungsnormativen wird so entgegengewirkt. Langfristige Erfolge sind systemisch und finanziell zu fördern.

► KONTINUIERLICHE KONZEPTWEITERENTWICKLUNG

Das Konzept der langfristigen Entwicklung durch Sport und Bewegung bedarf einer ständigen Weiterentwicklung und Anpassung an neue sportwissenschaftliche, sportpädagogische und sportsoziologische Erkenntnisse, an ein sich wandelndes Verständnis von Physical Literacy sowie an technologische Innovationen.

► WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE

Trainingswissenschaftliche Erkenntnisse sollen genutzt werden, um neue Strategien, Trainingsinhalte und -methoden zu entwickeln. Die Gestaltung der Programme soll ständiger Evaluation, regelmäßigem Monitoring und langfristiger Forschung unterliegen.

ÜBERSICHT: DIE 22 SCHLÜSSELFAKTOREN

| | | GOOD PEOPLE⁴ | |
|----------------------|---|---|--|
| GOOD PROGRAMS | PERSONENBEZOGENE SCHLÜSSELFAKTOREN | Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen | Athleten und Bewegungsaktive, Eltern, (Beg-)Leiter, Coaches und Trainer, Erzieher und Lehrer |
| | | Entwicklung von Physical Literacy | |
| | | Entwicklungsbegünstigendes Lernumfeld | Eltern, (Beg-)Leiter, Coaches und Trainer, Erzieher und Lehrer |
| | | Entwicklungsgerechte Programme | |
| | | Berücksichtigung der Phasen mit erhöhtem Trainingspotential | |
| | | Faktor Zeit | Athleten und Bewegungsaktive, Eltern, (Beg-)Leiter, Coaches und Trainer, Erzieher und Lehrer |
| | | Ausrichtung auf lebenslanges Sporttreiben | Eltern, (Beg-)Leiter, Coaches und Trainer, Erzieher und Lehrer |
| | ORGANISATORISCHE SCHLÜSSELFAKTOREN | LTAD-Ausrichtung in allen Sportarten | Institutionen und Organisationen |
| | | Integrative LTAD-Ausrichtung | |
| | | Sportartspezifisches LTAD-Konzept | Institutionen und Organisationen, insb. Verbände |
| | | Sportartenadäquater Zeitpunkt der Spezialisierung | |
| | | Periodisierung | Verbände, Coaches und Trainer |
| | | Wettkampfstruktur | |
| | | Positiver Einstieg | Institutionen und Organisationen, Coaches und Trainer, Entscheidungsträger |
| | Hilfestellung bei Übergangsphasen | | |
| | SYSTEMISCHE SCHLÜSSELFAKTOREN | Zusammenarbeit | Institutionen und Organisationen, Entscheidungsträger |
| | | Harmonisierung des Systems | |
| | | Programme für jeden | |
| | | Förderung von Vielseitigkeit | |
| | | Wertschätzung langfristiger Entwicklung | |
| | | Kontinuierliche Konzeptweiterentwicklung | |
| | | Wissenschaftliche Grundlage | |

⁴ Die hier genannten Good People sind jene Personen und Strukturen, die naturgemäß auf die verschiedenen Schlüsselfaktoren wirken und dementsprechend auch Einfluss nehmen können.

PHYSICAL LITERACY

Das Konzept der Physical Literacy spielt in **LTAD – Lëtzebuerg leeft Sport** eine große Rolle, da es die zentrale Grundlage für die verschiedenen Zielsetzungen der einzelnen Phasen darstellt: Physical Literacy ermöglicht in allen Lebensstadien erst sowohl das Erbringen von sportlichen Leistungen als auch die Teilnahme an Bewegung und Sport mitsamt der Entwicklung und Aufrechterhaltung einer körperlich aktiven Lebensgestaltung.

Was bedeutet Physical Literacy?

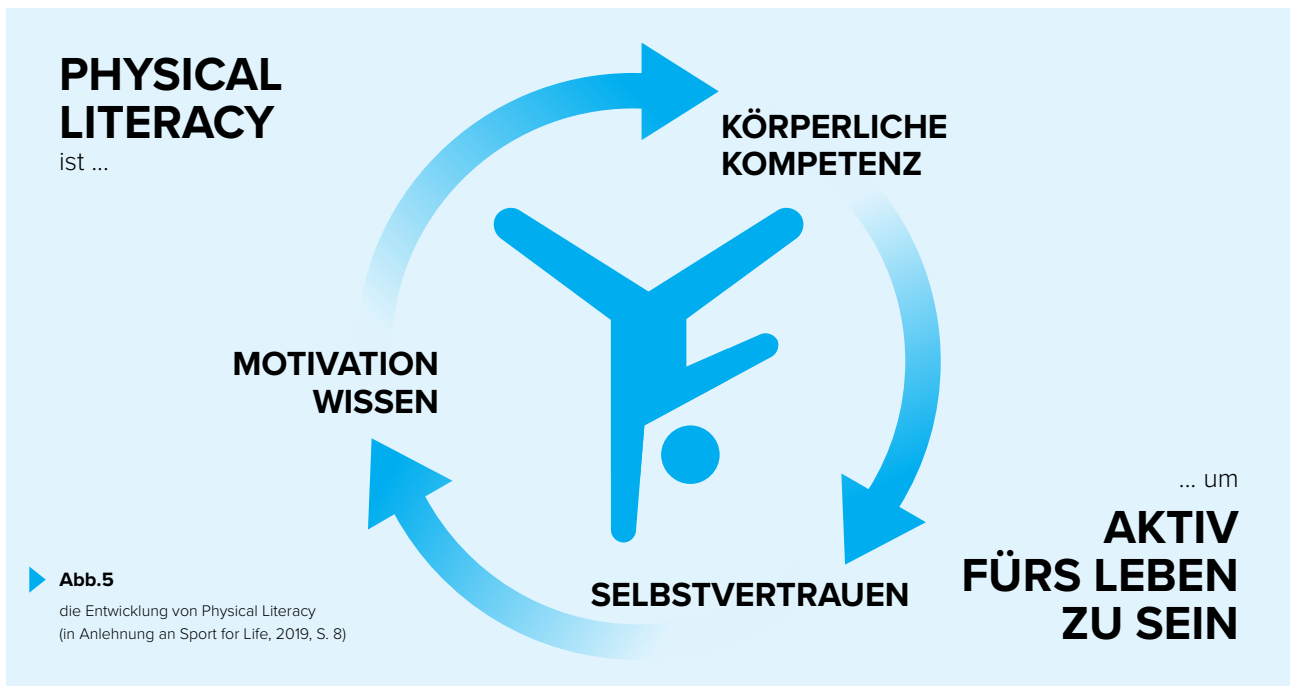
Unter dem Begriff der „Literacy“ kann allgemein die Grundbildung verstanden werden, die eine Grundvoraussetzung für eine aktive Teilnahme an der Gesellschaft darstellt. „Literacy ist entscheidend dafür, dass jedes Kind, jeder Jugendliche und jeder Erwachsene grundlegende Lebenskompetenzen erwirbt, die es ihm ermöglichen, die Herausforderungen des Lebens zu meistern.“⁵ Neben der Alphabetisierung (*Emergent Literacy*) und der Rechenkenntnis (*Numeracy*) findet demnach auch die körperliche Bildung, die Physical Literacy, ihre Berechtigung in diesem Konstrukt.

Auf internationaler Bühne sind unterschiedliche, sich stetig weiterentwickelnde Definitionen von Physical Literacy zu finden. Die International Physical Literacy Association beschreibt Physical Literacy wie folgt:

„Physical Literacy ist die Motivation, das Selbstvertrauen, die physische Kompetenz, das Wissen und das Verständnis, die eine Person verinnerlicht hat und welche es ihr erlauben, das Engagement für physische Aktivitäten ein Leben lang zu schätzen und Verantwortung dafür zu übernehmen.“⁶

LTAD – Lëtzebuerg leeft Sport greift aufgrund ihrer besseren Verständlichkeit die australische Begriffsbestimmung auf:

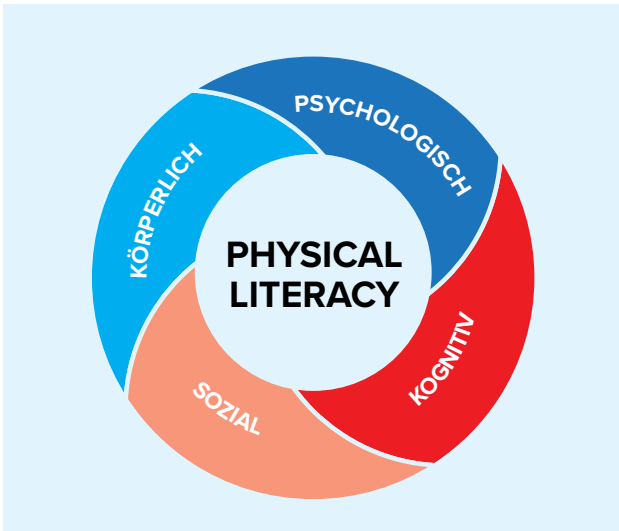
„Physical Literacy vereint die Fähigkeiten, Kenntnisse und Verhaltensweisen, die uns das Selbstvertrauen und die Motivation geben, ein Leben lang körperlich aktiv zu sein.“⁷



⁵ „(...) literacy is crucial to the acquisition, by every child, youth and adult, of essential life skills that enable them to address the challenges they can face in life (...)“ (zit. n. UNESCO. Education for All. In: PHE Canada. What is the relationship between Physical Education and Physical Literacy?, S. 1)

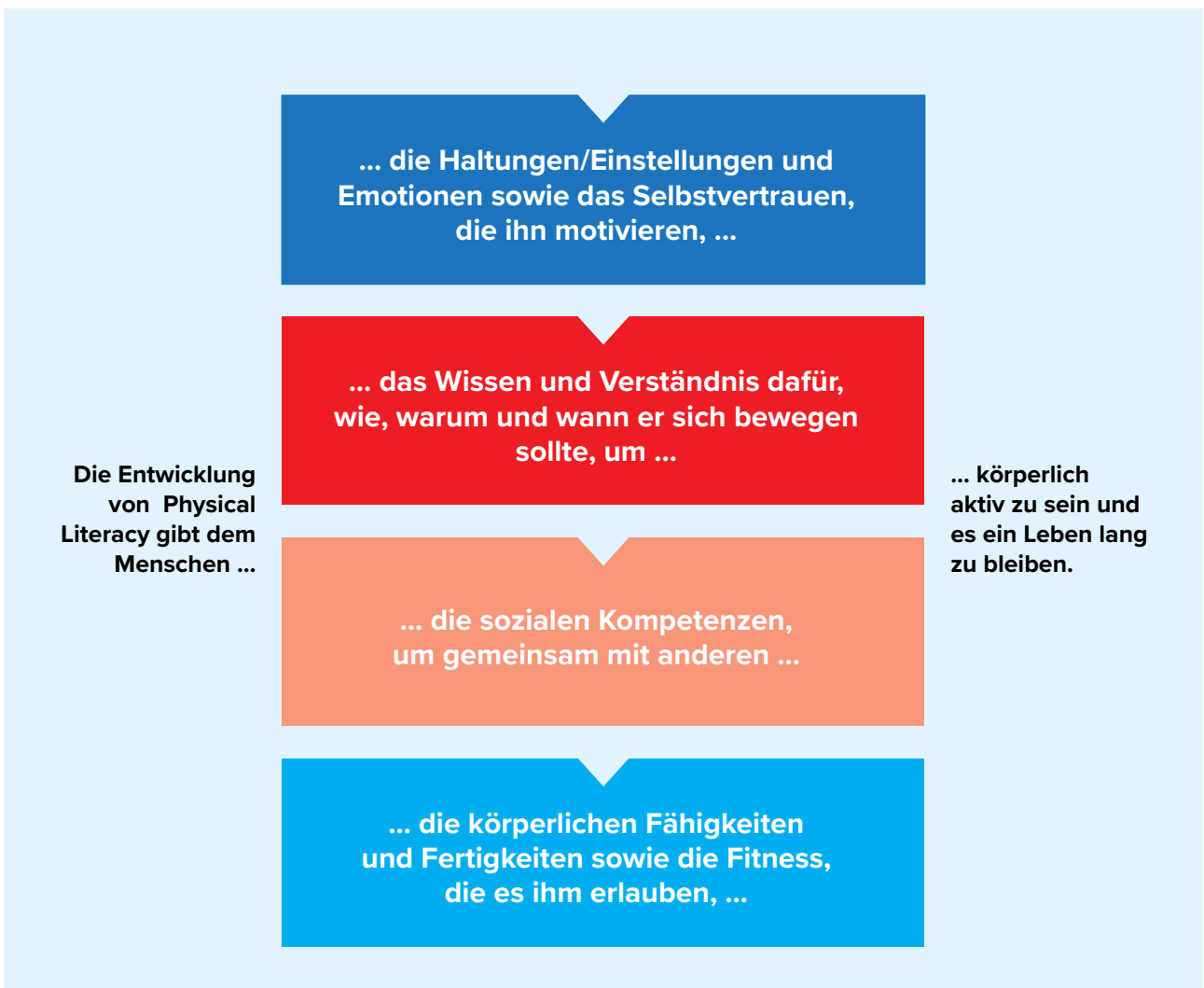
⁶ „Physical literacy can be described as the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life.“ (zit. n. IPLA, 2017)

⁷ „Physical literacy is the skills, knowledge and behaviours that give us the confidence and motivation to move throughout our lives.“ (zit. n. Sport Australia, 2019)



Physical Literacy ist ein mehrdimensionales Konzept, das aus vier interagierenden Elementen besteht, welche auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung abzielen und sich je nach Lebensphase in ihrer Wichtigkeit verändern.

Abb. 6
die Physical-Literacy-Drehscheibe
(in Anlehnung an Sport Australia,
2019, S. 10)



Es lassen sich fünf Hauptmerkmale von Physical Literacy herausarbeiten:



Hinsichtlich der Entwicklung von Physical Literacy nehmen die drei ersten Phasen des LTAD-Modells (Active Start, Fundamentals und Learn to Practice) eine besonders wichtige Rolle ein. Im Idealfall beginnt die körperliche Grundbildung im Kleinstkindalter und entwickelt sich im Kindesalter kontinuierlich weiter, bevor dann in der Jugend bzw. im Erwachsenenalter vielzählige Kompetenzen, Fähigkeiten und Kenntnisse erworben werden.

Physical Literacy ist aber in allen Lebensphasen und in jedem Alter relevant und wertvoll und kann in allen Lebensstadien verbessert werden. Eine Person mit einer ausgeprägten Physical Literacy übernimmt eher Verantwortung und engagiert sich eher bewusst für die Integration von körperlichen Aktivitäten und Sport als festen Bestandteil ihrer Lebensführung, mit den hieraus resultierenden positiven Effekten auf die physische und psychosoziale Gesundheit⁸.

In der Vergangenheit entwickelte sich die Physical Literacy der Kinder beiläufig durch tägliches freies Spiel, und sie konnte im Erwachsenenalter durch tägliche Bewegung in der Berufswelt bzw. in der Freizeit erhalten werden. Heutzutage gestaltet sich der Alltag vieler Kinder und Erwachsener durch die veränderten Lebensumstände allerdings erheblich bewegungsärmer. Die Förderung von

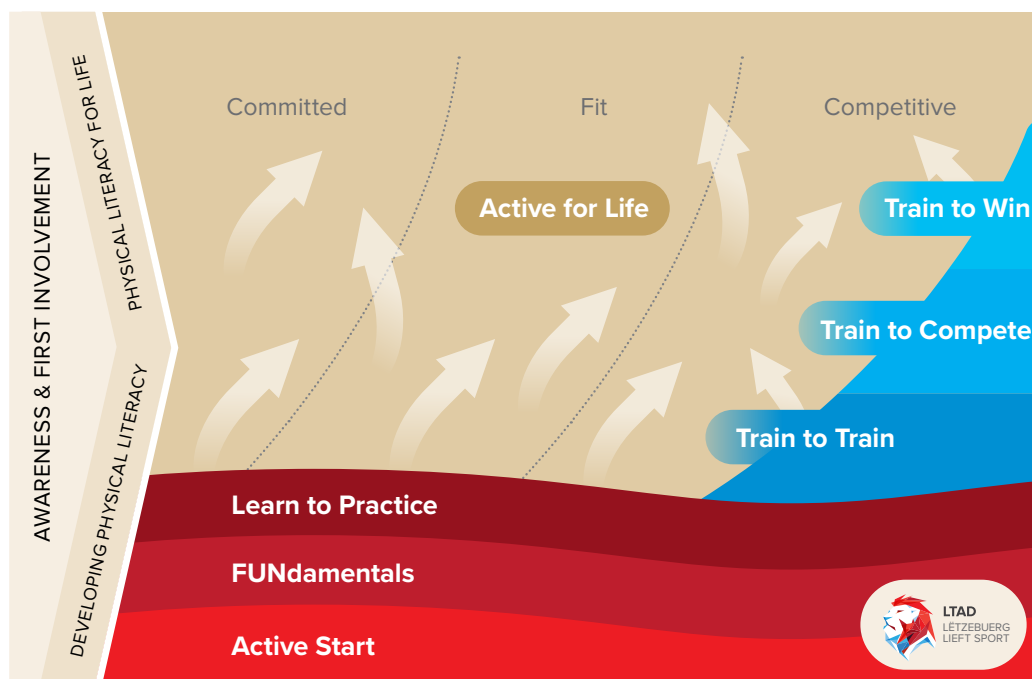
Physical Literacy eines jeden ist demnach ein bedeutender Schritt auf dem Weg zu einer aktiven und gesunden Gesellschaft, da sie den Zugang zu Bewegung und Sport unterstützt. Hierfür müssen zum einen die Akteure der Sport- und Bewegungswelt um die Bedeutung von Physical Literacy wissen und Kenntnisse hinsichtlich ihrer Förderung erlangen. Zum anderen gilt es, angepasste Programme und stimulierende Umgebungen zu schaffen, um qualitativ hochwertige Erfahrungen zu ermöglichen.

Programme, die Physical Literacy fördern, bieten:

- Gelegenheiten für unorganisiertes freies Spiel und formellen Sport
- Gelegenheiten zum Entdecken, Entwickeln und angeleiteten Bewegungen
- entwicklungsgerechte Ausstattung
- freudvolle und herausfordernde Aktivitäten, die sowohl Erfolgserlebnisse als auch Niederlagen hervorufen
- Wahlmöglichkeiten zwischen verschiedenen Aktivitäten in unterschiedlichen Umgebungen
- hohe Partizipation

⁸ Sport for Life. Developing Physical Literacy. Building a new normal for all Canadians. Kanada 2019

BEREICHE UND PHASEN



BEWUSSTSEIN UND EINSTIEG (Awareness and First Involvement)

Die Begriffe **Bewusstsein und Einstieg** sind für die Entwicklung und Aufrechterhaltung eines körperlich aktiven Lebensstils sowie zum Erreichen herausragender sportlicher Leistungen außerordentlich wichtig. Aus diesem Grund sollten sich alle Akteure der Sport- und Bewegungswelt vertieft mit der Thematik auseinandersetzen.

Die Teilnahme an Sport- und Bewegungsaktivitäten setzt das **Bewusstsein** über Angebote und Ausübungsmöglichkeiten voraus.

Vielseitigkeit der Angebote und eine gute Information über Letztere sind die Grundvoraussetzung, um den individuell unterschiedlichen Interessen und Motiven der jeweiligen Alters- und Entwicklungsstufen entgegenzukommen. Besondere Beachtung muss hierbei jenen entgegengebracht werden, die sich nicht in der traditionellen wettkampforientierten Bewegungs- und Sportkultur wiederfinden. Hierzu zählen u. a. Mädchen und Frauen, Menschen mit Behinderung, Menschen mit Migrationshintergrund sowie ältere Personen. Bewegungs- und Sportangebote, die losgelöst von Konkurrenzgedanken und in informellem Rahmen stattfinden, sind zu berücksichtigen.

Über dieses Bewusstsein für ein Bewegungs- und Sportangebot erfolgt bestenfalls der **Einstieg** in eine Aktivität. Der erste Eindruck ist hierbei mitentscheidend für den weiteren Verlauf. Während positive Ersterfahrungen die Entwicklung einer langfristigen Bindung ermöglichen, führt ein negativer erster Eindruck kaum zu einer weiterführenden Teilnahme. In der Planung von Bewegungs- und Sportaktivitäten sollten die zuständigen Akteure vor allem auf folgende Punkte achten:

- gute Erreichbarkeit sowie Barrierefreiheit
- qualifizierte (Beg-)Leiter, Coaches und Trainer, die sich den spezifischen Bedürfnissen des Einsteigers annehmen
- geringer finanzieller Aufwand
- Gestaltung eines positiven Klimas, das Einsteiger willkommen heißt
- Herstellung und Förderung von sozialer Interaktion zwischen den Bewegungsaktiven und Sporttreibenden
- partizipationsorientierte Gestaltung
- alters- und entwicklungsangepasste materielle und infrastrukturelle Rahmenbedingungen



ENTWICKLUNG VON PHYSICAL LITERACY

Die ersten drei Phasen, in denen der Grundstein für Physical Literacy gelegt wird, spielen eine wesentliche Rolle im Konzept **LTAD – Lëtzebuerg leeft Sport**. In diesen Jahren der motorischen, physischen und sportlichen Grundausbildung gilt es, methodisch-didaktische Fehler bei der Gestaltung der Programme zu vermeiden, um eine vollständige Ausschöpfung des genetischen Potentials aller zu ermöglichen, bei gleichzeitiger Vermittlung einer positiven Grundeinstellung zu Sport und Leistung. Ausschlaggebend hierfür ist, dass die Trainer und Coaches, (Beg-)Leiter und Lehrer sowie Verantwortlichen in der Breite qualitativ hochwertige Arbeit erbringen. Ihnen gilt es, das nötige Know-how an die Hand zu geben und sie optimal zu unterstützen.



► Active Start

Good People

Im Zentrum der ersten Phase eines körperlich aktiven Lebensweges steht die allgemeine Entwicklung von Bewegungsgrundfertigkeiten. Hierzu gehören deren Aneignung, Verbesserung und Modifikation sowie Vervollkommnung mit anschließender Aneignung erster Bewegungskombinationen. Die motorischen Bewegungsgrundfertigkeiten können in die drei Gruppen Fortbewegung, Körperbeherrschung und Manipulation von Gegenständen unterteilt werden.

Altersspanne: ab Geburt bis ungefähr zum 6. Lebensjahr⁹

In dieser Entwicklungsphase sind v. a. die Eltern mit dem familiären Umfeld für die ganzheitliche Entwicklung des Kindes entscheidend, indem sie adäquate Umgebungen bereitstellen und als Vorbild dienen. Gegen Ende der Active-Start-Phase spielen Betreuer, Lehrer, (Beg-)Leiter und Peergroups eine zunehmend wichtige Rolle.

Good Programs

Bewegung ist in den Alltag zu integrieren, wobei Freude und Kreativität im Mittelpunkt stehen sollen. Es gilt, Momente zu schaffen, die zum Forschen und Experimentieren herausfordern, damit das Kind sich mit allen Sinnen selbstständig seine Umwelt aneignen kann. Problemorientiertes Vorgehen und Lernen durch Fehler sind zu berücksichtigen. Gegen Ende dieser Phase spielt v. a. die Entwicklung der exekutiven Funktionen, wie Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität und Selbstkontrolle, eine wichtige Rolle.

Der größte Teil der Bewegungszeit besteht aus freiem Spiel. Auch durch Erwachsene angeleitetes Spielen kann fördernd sein.

Good Places

Es gilt, dem Kind stimulierende und herausfordernde Umgebungen bereitzustellen, in denen es seine Grenzen innerhalb eines sicheren Rahmens explorieren kann. Hierbei sind v. a. die Eltern, aber auch politische sowie nichtpolitische Entscheidungsträger gefragt. Die Aktivitäten sind in unterschiedlichen Umweltbedingungen und Umgebungen durchzuführen.

⁹ Bei den Altersangaben handelt es sich lediglich um grobe Richtlinien, die aufgrund der individuell unterschiedlichen Entwicklung und körperlichen Möglichkeiten sowie nach sportartspezifischem Anforderungsprofil abweichen können.



► FUNDamentals

Good People

In der Phase FUNDamentals steht die Perfektionierung der Bewegungsfertigkeiten und ihrer Kombinationen sowie die Aneignung von allgemeinen sportmotorischen Fertigkeiten¹⁰ im Zentrum.

Folgende Kategorien der Bewegungsfertigkeiten stehen im Mittelpunkt: laufen, springen, balancieren, rollen und drehen, klettern und stützen, schaukeln und schwingen, rhythmisieren und tanzen, werfen und fangen, kämpfen und raufen, rutschen, gleiten und fahren, schwimmen und tauchen¹¹.

Dieses Zeitfenster ist ebenfalls günstig zur Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten Gewandtheit, Schnelligkeit, Koordination und Gleichgewicht (sogenannte ABCs)¹².

Altersspanne: 6. Lebensjahr bis zum Alter von 8 Jahren bei Mädchen und 9 Jahren bei Jungen¹³

Die wirksamen Akteure zur Bewegungsförderung in der Phase FUNDamentals sind Eltern, Peergroups, Erzieher, Lehrer, (Beg-)Leiter und Trainer.

Good Programs

Wie der Name FUNDamentals nahelegt, stehen auch in dieser Phase vor allem die Freude und Kreativität im Mittelpunkt der motorischen Aktivitäten. Neben der Schulung der körperlichen Fertigkeiten sollte auch die Vermittlung von ersten Regeln und Werten wie Fairness, Toleranz und Respekt vermehrt ihren Platz finden. Die exekutiven Funktionen sollten weiterhin gefördert werden.

Immer noch besteht der größte Teil der Bewegungszeit aus freiem Spiel. Der Anteil von durch Erwachsene angeleitetem Spiel nimmt zu; es können vermehrt Anweisungen gegeben werden.

Wettkämpfe orientieren sich noch nicht an Resultaten, sondern werden im Sinne von „sich messen“ durchgeführt.

Good Places

Die Aktivitäten sind nach wie vor in unterschiedlichen Umgebungsbedingungen durchzuführen und weiten sich aus auf weitere formale und non-formale Bereiche. Das schulische Umfeld, Betreuungsstrukturen und Tageseinrichtungen sowie Vereine nehmen in ihrer Bedeutung zu.

¹⁰ Unter sportmotorischen Fertigkeiten werden erworbene Bewegungsmuster zur Bewältigung sportsspezifischer Bewegungsaufgaben verstanden.

¹¹ in Anlehnung an BASPO, 2010

¹² siehe Abb. 3+4: das motorische Entwicklungsmodell im Kindes- und Jugendalter, S. 19

¹³ Bei den Altersangaben handelt es sich lediglich um grobe Richtlinien, die aufgrund der individuell unterschiedlichen Entwicklung und körperlichen Möglichkeiten sowie nach sportartspezifischem Anforderungsprofil abweichen können.

► Learn to Practice

Good People

Die Phase Learn to Practice zielt auf die Verbesserung allgemeiner sportmotorischer Fertigkeiten und die Aneignung spezifischer sportmotorischer Fertigkeiten ab.

Während dieser Entwicklungsphase ist weiterhin die Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten Gewandtheit, Schnelligkeit, Koordination und Gleichgewicht (sogenannte ABCs) von Bedeutung¹⁴.

Neben der Physis sind vermehrt technische sowie taktische Kompetenzen zu schulen.

Altersspanne: zwischen dem 8. und 11. Lebensjahr bei Mädchen und dem 9. und 12. Lebensjahr bei Jungen¹⁵

Die Akteure der Bewegungsförderung in der Phase Learn to Practice sind (Beg-)Leiter, Coaches und Trainer, Lehrer und Erzieher sowie Peergroups und Eltern.



¹⁴ siehe Abb. 3+4: das motorische Entwicklungsmodell im Kindes- und Jugendalter, S. 19

¹⁵ Bei den Altersangaben handelt es sich lediglich um grobe Richtlinien, die aufgrund der individuell unterschiedlichen Entwicklung und körperlichen Möglichkeiten sowie nach sportartspezifischem Anforderungsprofil abweichen können.

Good Programs

Auch in der Phase Learn To Practice gilt es, ein lernförderliches Klima, das von Freude an der Bewegung und problemlösungsorientiertem Vorgehen geprägt ist, zu gestalten. Hierbei sollte der Grundsatz Vielseitigkeit vor Spezialisierung berücksichtigt werden. Das soziale Verhalten kann sich durch die Förderung der Regelkenntnisse sowie die Vermittlung wichtiger Werte wie z. B. Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft und Sportgeist weiterentwickeln. Freundschaften und das Entwickeln eines Gefühls der Gruppenzugehörigkeit im Verein gilt es zu stärken.

Entwicklungsgerechte formelle Wettkampfformen mit Fokus auf Sportgeist und Diversität in den Handlungsfeldern sind erstrebenswert. Die Freude am Leisten steht im Vordergrund, nicht das Resultat.

In vielen Sportarten ist dieser Zeitpunkt günstig für die informelle Talentsichtung und -förderung. Trainingsbegünstigende Rahmenbedingungen und sportartspezifische LTAD-Konzepte gewinnen zunehmend an Bedeutung.

Good Places

Sowohl die infrastrukturellen Rahmenbedingungen als auch das zur Verfügung stehende Material werden zunehmend wichtiger, um die Kinder weiterhin sportartübergreifend und gegen Ende dieser Phase in einigen Sportarten gezielter zu fördern.

Im Anschluss an diese drei Phasen, die das Fundament bilden, setzen mit Eintritt der Pubertät Entscheidungsprozesse hin zu den unterschiedlich ausgerichteten Sportbereichen ein. Hier entscheidet sich in der Regel, ob der Heranwachsende den Weg im Leistungssport einschlägt oder seine sportliche Betätigung im Active for Life auslebt. Im ungünstigsten Fall kommt es zum Dropout mit vollständigem Bruch mit der Sport- und Bewegungswelt.

Um Letzteres zu vermeiden und möglichst viele Jugendliche zu einer sportlich aktiven Lebensführung zu begleiten und auch für den Wettkampf- und Leistungssport zu begeistern, ist die Zusammenarbeit der verschiedenen Akteure, Institutionen und Organisationen zu diesem Zeitpunkt wichtiger denn je. In den Programmen ist von nun an hinsichtlich der Inhalte, Methoden und Zielsetzungen maßgeblich zwischen Wettkampf- und Teilnahmeorientierung zu unterscheiden.



DER WEG IM LEISTUNGSSPORT

Ein verantwortungsvolles Leistungssportsystem ermöglicht in der Zusammenarbeit aller Partner nicht nur die optimale Entwicklung der sportlichen Talente, sondern schafft gleichzeitig auch die Rahmenbedingungen für die bestmögliche Bildung der Sportler. Es gewährleistet dadurch das Ausschöpfen des persönlichen Potentials des Athleten sowohl im Sport als auch in der schulischen Ausbildung und stellt damit die Chancen von ehemaligen und noch aktiven Leistungssportlern auf dem Arbeitsmarkt sicher.

Die Duale Karriere ist mehr als ein Sicherheitsnetz für die Zukunft. Die Möglichkeit, Schule, Ausbildung oder Beruf mit dem Leistungssport optimal zu vereinen, kann im Idealfall den frühzeitigen Dropout von Talenten verringern und gleichzeitig die sportliche Laufbahn von Spitzenathleten verlängern. Zudem fördert die Duale Karriere die Entwicklung von wichtigen Eigenschaften und Kompetenzen, die dazu beitragen, dass die Athleten sowohl im Sport als auch außerhalb langfristig erfolgreich sein können.

▶ Train to Train

Good People

Die Phase der Pubertät ist gekennzeichnet durch hormonelle Veränderungen, welche sich vor allem durch Wachstum sowie Körperformveränderungen ausdrücken und den emotionalen Zustand und das Sozialverhalten beeinflussen. Daraus resultieren zum Teil große interindividuelle Entwicklungsunterschiede, die in der Gestaltung der Sportaktivitäten berücksichtigt werden müssen. „It is the stage at which athletes are made or broken.“¹⁶ – Dieser Satz verdeutlicht die Sensibilität, mit der die potentiellen Nachwuchssportler in dieser kritischen Phase begleitet werden müssen. Individuell abgestimmte Betreuung und Unterstützung sind der Motor beim Einschlagen des Wegs in den (Hoch-)Leistungssport.

Die Talentsichtung findet häufig in diesem Abschnitt statt.

In dieser Phase geht es um die Weiterentwicklung der sportmotorischen Kompetenzen und deren Spezialisierung. Zudem stellt sie das optimale Zeitfenster für die gezielte Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten (v. a. Kraft, Ganzkörperschnelligkeit sowie Ausdauer)¹⁷ dar.

Die Akteure der Leistungsförderung in der Phase Train to Train sind die Vereine und Verbände mit ihren Coaches und Trainern, Service-Strukturen, die Schule, Peergroups und das Elternhaus.



Good Programs

Hier geht es um die Weiterentwicklung und Perfektionierung der spezifischen sportmotorischen Fertigkeiten. Die Spezialisierung in der jeweiligen Sportart wird vorangetrieben, wobei weitere Sportarten in die Trainingsgestaltung integriert werden sollten.

In dieser Periode gewinnt auch der Aufbau von ergänzenden und zur Gesamtentwicklung beitragenden Maßnahmen und Trainingsbereichen wie Ernährung, Aufwärmen, Regeneration und mentales Training an Bedeutung.

Sportethische Werte wie Respekt, Sportgeist und Leistung ohne Doping müssen bewusst vermittelt werden. Sie beeinflussen die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung (Life Skills)¹⁸.

Die Periodisierung der Trainingsgestaltung gewinnt gegen Ende dieser Phase an Stellenwert.

Trotz steigender Leistungsanforderungen darf die Freude am und im Sport nicht zu kurz kommen. Es ist auf ein Gleichgewicht zwischen den Bereichen Sport-Schule-Freizeit-Privatleben zu achten, um Burnout und Dropout zu vermeiden.

Die Wettkampfgestaltung erfolgt formell mit Ranking, wobei das Augenmerk auf einer aufgaben- vor ergebnisorientierten Zielsetzung liegen sollte.

Good Places

Der leistungsorientierte Sport profitiert von der Schaffung geeigneter infrastruktureller Rahmenbedingungen hinsichtlich einer optimalen Förderung. Es handelt sich um lokale, regionale und nationale Infrastrukturen, die den Anforderungsprofilen der einzelnen Sportarten gerecht werden. Hierbei kann eine Differenzierung zwischen Trainings- und Wettkampfinfrastrukturen, die komplementär wirken, sinnvoll sein. Ihre Ausrichtung sollte immer qualitativ hochwertig und den jeweiligen Zielsetzungen und Anforderungen angepasst sein.

¹⁶ Sport for Life. Long-Term Development in Sport and Physical activity 3.0. Kanada, 2019, S. 29

¹⁷ siehe Abb. 3+4: das motorische Entwicklungsmodell im Kindes- und Jugendalter, S. 19

¹⁸ Life Skills oder Lebenskompetenzen sind Fähigkeiten zu adaptivem und positivem Verhalten, die Menschen in die Lage versetzen, mit den Anforderungen und Herausforderungen des Lebens effektiv umzugehen. Lebenskompetenzen sind u. a. Entscheidungsfindung und Problemlösung, kreatives Denken, Selbstbewusstsein und Einfühlungsvermögen, Belastbarkeit und Stressbewältigung. (BZgA, 2020)



▶ Train to Compete

Good People

In dieser Phase des LTAD-Modells visiert der Athlet den Spitzensport an. Der Zeitpunkt des Eintritts in diese stark an Leistung ausgerichtete Phase ist abhängig von der jeweiligen sportlichen Entwicklung.

Die Spezialisierung in der Sportart, u. a. nach Spielposition oder Wettkampfdisziplinen, wird vorangetrieben.

Ein professionelles Umfeld wirkt stark unterstützend und ist in vielen Sportarten unumgänglich. Die Akteure der gezielten Leistungsoptimierung in der Phase Train to Compete sind die Verbände und Vereine mit ihren Coaches und Trainern. Service-Strukturen mit ihren Spezialisten auf den verschiedensten Gebieten gewinnen zunehmend an Bedeutung.

Good Programs

Zur Maximierung der Leistungsentwicklung steht zunehmend die gezielte sportspezifische Ausbildung von Strength and Conditioning sowie von technisch-taktischen Fähigkeiten im Fokus.

Das Training beruht auf wissenschaftlichen diagnostischen Erkenntnissen. Zur Erkennung der Stärken und Schwächen des Athleten werden Leistungstests herangezogen.

Ergänzende Trainingsmaßnahmen werden optimiert und komplexere mentale Trainingsstrategien in Wettkampfsituationen angewendet.

Sportethische Werte wie Fairplay, respektvoller Umgang mit den Gegnern und dopingfreier Sport bleiben auch in dieser Phase wichtige Aspekte.

Die Periodisierung nimmt progressiv an Bedeutung zu. Die Trainingsbelastung und -umfänge werden in dieser Periode erhöht, wobei diese Anpassungen je nach Sportart und Wettkampfbelastung unterschiedlich ausfallen. Den Athleten ist Unterstützung beim Zeitmanagement hinsichtlich der Vereinbarung von Leistungssport und Schul- bzw. Berufsanforderungen und Privatleben zu geben.

Good Places

Geeignete spezialisierte infrastrukturelle Rahmenbedingungen helfen den Athleten auf ihrem Weg zu Spitzenleistungen. Geeignete Wettkampfinfrastrukturen sind wichtig und erlauben neben geeigneten Wettkämpfen nach internationalen Regeln auch eine ansprechende Außendarstellung der Sportart. Die Sportler mitsamt ihrem Trainerstab, die Schieds- und Kampfrichter, die Organisatoren, die Presse sowie die Zuschauer sollten hier möglichst ideale Bedingungen vorfinden.

▶ Train to Win

Good People

Der Weg im Leistungssport findet seinen Höhepunkt in der Phase Train to Win, in welcher Spitzenleistungen auf höchster internationaler Wettkampfebene wie den Olympischen Spielen, den Paralympics oder anderen internationalen Meisterschaften anvisiert werden.

Die leistungsfördernden Akteure in der Phase Train to Win sind die Verbände, Nationalmannschaften sowie Vereine mit ihren professionellen Coaches und Trainern. Ihre enge Zusammenarbeit ist erforderlich, um den sportartspezifischen Settings mit ihren besonderen Anforderungen an die Trainings- und Wettkampfbedingungen der Spitzensportler optimal Rechnung zu tragen. Weiter werden auf Sportleistungsoptimierung ausgerichtete Institutionen und Spezialisten für die unterschiedlichen Felder herangezogen, mit dem Ziel einer kompletten Ausschöpfung des Potentials durch minutiöse Detailverbesserungen.

Good Programs

Die Verbesserung bzw. der Erhalt aller leistungsrelevanten Komponenten stehen im Fokus.

Durch eine evidenzbasierte Trainingsrahmenkonzeption wird die Leistung optimiert. Unter Berücksichtigung der Trainings- und Wettkampfleistung werden die technisch-taktischen und weitere leistungsabhängige Faktoren weiterentwickelt. Belastung und Erholung werden planmäßig strukturiert und prophylaktische Regenerationsphasen sinnvoll eingebaut.

Ergänzende Trainingsmaßnahmen werden maximiert.

Es erfolgt eine Mehrfachperiodisierung mit Ausrichtung an den wichtigsten Wettkämpfen.

Eine weitere Erhöhung der Trainingsbelastung und -umfänge je nach Sportart und Wettkampfbelastung kann notwendig sein. Bei Athleten, die während einer langen Zeitspanne auf diesem Niveau Sport treiben, kommt das Trainingsprinzip der Altersgemäßheit zum Tragen.

Good Places

Geeignete spezialisierte infrastrukturelle Rahmenbedingungen sind zu gewährleisten.

Sowohl die Entwicklung der Physical Literacy während der ersten drei Phasen als auch die bewusste Planung der Dualen Karriere während der aktiven Zeit im Leistungssport sind wichtige Elemente, damit Top-Athleten auch nach diesem Lebensabschnitt einen positiven Bezug zum Sport behalten und sich ein Leben lang im Sport engagieren.



PHYSICAL LITERACY FÜRS LEBEN

► Active for Life

Der Großteil der Gesellschaft schlägt nach den ersten drei Phasen nicht den Weg des Leistungssports ein, sondern findet seinen Weg im Active-for-Life-Bereich. Die Stufen Active Start, FUNdamentals und Learn to Practice bilden ein solides Fundament für ein lebenslanges Sporttreiben und fördern einen gesunden und ausgeglichenen Lebensstil.

Die Ausprägungsformen und Motive von Menschen unterschiedlicher Altersstufen variieren in dieser Phase stark voneinander, sodass eine dreiteilige Gliederung in Competitive, Fit und Committed sinnvoll ist. Ein gleichzeitiges Engagement in mehreren dieser Teilbereiche kommt häufig vor. Generell gilt, dass der physischen Betätigung hauptsächlich zur Freude, als Ausgleich und zur Steigerung der Zufriedenheit sowie aus gesundheitsfördernden Aspekten nachgegangen wird. Ehrgeiz und Anstrengungsbereitschaft der Aktiven können aber durchaus sehr hoch sein.

COMPETITIVE

Good People

In diesem Teilbereich finden sich jene Athleten wieder, die an organisiertem Sport mit Wettkämpfen teilnehmen. Dies sind u. a. die vielen Sportler, häufig Jugendliche und junge Erwachsene, die aktiv in Sportvereinen trainieren und an nationalen Ligawettkämpfen teilnehmen. Sie trainieren mit dem Ziel, sich zu verbessern und letztendlich auch zu gewinnen, ohne aber ihr Leben gezielt auf das Erreichen internationaler Erfolge auszurichten.

Die wirksamen Akteure zur Bewegungsförderung in diesem Bereich sind die Vereine und Verbände mit ihren Coaches und Trainern, die Schule und Peergroups.

Good Programs

Die Programme unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Zielsetzung, ihres methodisch-didaktischen Aufbaus und ihrer Inhalte im Allgemeinen nicht wesentlich von jenen der Phase Train to Train. Es gilt, entwicklungsgerechte Inhalte und Methoden, die alle Athleten einbeziehen und allen maximale ganzheitliche Entfaltungsmöglichkeiten erlauben, zu bieten.

Good Places

Adäquate Infrastrukturen insbesondere auf lokaler und regionaler Ebene sind von Bedeutung.



FIT

Good People

Dieser Teilbereich des Stadiums Active for Life vereint die Menschen, die aus reinem Wohlgefallen am Sport oder an der Bewegung körperlich aktiv sind. Wird an sportlichen Wettkämpfen und Events teilgenommen, erfolgt dies nicht zielgerichtet.

Die mitwirkenden Akteure dieser teilnahmeorientierten Angebote sind je nach individueller Ausübung völlig unterschiedlich und können (Beg-)Leiter, Lehrer, Peergroups sowie Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen sein.

Good Programs

Will man diese teilnahmeorientierten Menschen abholen, Dropouts insbesondere in der Pubertät verhindern und nicht aktive ältere Menschen neu gewinnen, ist es wichtig, breitgefächerte Sport- und Bewegungsangebote ohne kompetitiven oder restriktiven Charakter bereitzustellen. Insbesondere für Jugendliche ist es von Bedeutung, auf die Flexibilität der Angebotsstruktur zu achten und das gemeinsame, freudvolle Sichbewegen unter Freunden zu fördern.

Good Places

Lokale altersgerechte Infrastrukturen sind förderlich. Sport und Bewegung müssen in unmittelbarer Umgebung möglich sein. Besonders für Jugendliche sind altersansprechende Orte, die informellen, selbstständig organisierten Sport zulassen, zu schaffen.



COMMITTED

Dieser Teilbereich steht für die vielen Menschen, die sich anderweitig in der Sportlandschaft engagieren. Gemeint sind hier Coaches und Trainer, Vorstandsmitglieder, Entscheidungsträger, Administratoren, Schieds- und Kampfrichter, Ausbilder, Sportwissenschaftler, Sportmediziner sowie die vielen freiwilligen Helfer. Diese Menschen ermöglichen erst sportliche Aktivitäten und Leistungen. Heranwachsenden Sportlern gilt es, diese Handlungsfelder als interessante Alternative zur Lebensgestaltung nach ihrer sportlichen Laufbahn aufzuzeigen. Auch für ältere Menschen kann dieser Bereich eine sinnvolle Möglichkeit darstellen, sich gewinnbringend in die Gesellschaft einzubringen und im Gegenzug einer möglichen sozialen Isolation entgegenzuwirken.

Diese sportbegeisterten Menschen stellen neben den Sporttreibenden die Good People. Sie sind es, die die Good Programs entwickeln und umsetzen, die die Good Places möglich machen und mit Leben füllen.

LTAD – LÛTZEBUERG LIEFT SPORT STEHT FÜR ...

... ein inklusives Entwicklungsmodell



Alle Ausprägungsformen von Sport und Bewegung werden als wertvoll betrachtet. Dementsprechend unterstützt das Konzept sowohl die Entwicklung von Physical Literacy und teilnahmeorientierter sportlicher Betätigung als auch die gleichzeitige Förderung des wettkampforientierten Sports und die Maximierung sportlicher Höchstleistungen.

... individuelle Werdegänge



Das LTAD-Modell erlaubt ganz unterschiedliche individuelle Pfade. Meist ist die Laufbahn nicht linear. Gemeinsam haben alle Wege, dass sie im Active for Life enden sollen. Dies bedingt, dass das Konzept eine Unterstützung bei der Findung der geeigneten Aktivitäten und Ausprägungsformen während der gesamten Laufbahn gibt mit dem stetigen Ziel der individuellen Ausschöpfung des Potentials.

... gesellschafts- orientierte Ziele



Die Ziele werden gemessen am gleichzeitigen Nutzen für die Sportwelt und die Gesamtgesellschaft.

BASPO. J+S-Kids. Die neun Bewegungsgrundformen. Magglingen 2010. [Online]. Verfügbar unter: <https://www.mobilesport.ch/kindersport/js-kids-die-neun-bewegungsgrundformen/> [10.01.2020]

BZgA. Lebenskompetenzen und Kompetenzförderung. Verfügbar unter: <https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/lebenskompetenzen-und-kompetenzfoerderung/> [02.07.2020]

Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL). Concept intégré pour le sport au Grand-Duché de Luxembourg. Luxemburg 2014

IPLA. Verfügbar unter: <https://www.physical-literacy.org.uk/> [03.03.2020]

Lloyd RS & Oliver JL. The Youth Physical Development Model: A new Approach to Long-Term Athletic Development. Strength and Conditioning Journal 2012; 34 (3): S. 61-72

Sport Australia. Physical Literacy Program Alignment Guidelines. Belconnen 2019

Sport for Life. Developing Physical Literacy. Building a new normal for all Canadians. Kanada 2019

Sport for Life. Long-Term Development in Sport and Physical activity 3.0. Kanada 2019

UNESCO. Education for All. In: PHE Canada. What is the relationship between Physical Education and Physical Literacy? [Online]. Verfügbar unter: https://phecanada.ca/sites/default/files/content/docs/resources/Physical_Literacy_Brochure_2010.pdf [03.03.2020]



LTAD
LËTZEBUERG
LIEFT SPORT

Eine Initiative von



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

ENEPS
École Nationale de l'Éducation
Physique et des Sports



Comité Olympique et
Sportif Luxembourgeois



TEAM LËTZEBUERG

In Zusammenarbeit mit



Luxembourg Institute for
High Performance in Sports
LIHPS



Sportlycée