



ASC-Sportkonzept 2022

Autor: H. Heinrichs, H. Kiesheyer, K. Heyers, T. Grube

Letzte Änderung: 01.02.2022

Dokumentenhistorie

Datum	Version	Autor	Änderungen
31.12.2009	1.0	H. Heinrichs	Veröffentlichung ASC-Sportkonzept 2010
15.03.2016	2.1	T. Grube	Anpassungen entsprechend neuem ASC-Umfeld 2016
15.11.2016	2.2	H. Kiesheyer / K. Heyers	Revision Inhalte und konzeptionelle Überarbeitung.
27.10.2018 12.12.2020	2.3	T. Grube	Überarbeitung ASC Vereinsarbeit

Inhaltsverzeichnis

1	Der ASC Düsseldorf.....	2
2	Einleitung.....	3
3	ASC Talentförderkonzept.....	4
4	Trainingskonzept	5
4.1	Basistraining	6
4.2	Grundlagentraining (GLT)	7
4.3	Aufbautraining.....	10
4.4	Leistungstraining	10
5	Vereinsarbeit im ASC.....	11



1 Der ASC Düsseldorf

Der Athletik-Sport-Club Düsseldorf e.V. (ASC) wurde 1995 gegründet. Die Grundidee des Vereins ist es, den Mitgliedern, insbesondere Kindern und Jugendlichen, ein anspruchsvolles und spannendes Bewegungsangebot in der Leichtathletik zu ermöglichen. Athleten aller Altersklassen können in der Leichtathletik sowohl Breiten- als auch Wettkampf- und Leistungssport betreiben. Der Sportbetrieb des ASC besteht aus der Leichtathletik (Schwerpunkt), dem Kinderturnen, der Frauengymnastik und dem Volleyball mit seinen drei Mannschaften in der Mixed Liga.

Mit seinem Leichtathletik-Sportangebot leistet der ASC einen wertvollen Beitrag in der Sozialisation der Heranwachsenden und fördert deren motorische Fähigkeiten, Gesundheit und persönliche Entwicklung. Hinzukommt das vielfältige Leistungs- und Breitensportangebot im Erwachsenenbereich (Best Ager, Leichtathletik, Frauengymnastik, Volleyball).

Neben der Vereinsgröße und der individuellen Leistungsentwicklung seiner Athletinnen und Athleten legt der ASC sehr viel Wert auf ein intaktes Vereinsleben. Zuverlässigkeit, Kooperationsbereitschaft, Fair Play und Freude an der Leichtathletik gehören zu den Eigenschaften, die im ASC besonders großgeschrieben werden. Der Verein zeichnet sich dabei durch eine extrem hohe Identifikation der Mitglieder mit der Vereinsphilosophie aus.

Viele Athleten starten bei regionalen und deutschen Meisterschaften. Einige ASC-Sportler haben es dabei als Kader-Athleten in die Nationalmannschaft geschafft.

Der Verein ist mit seinen 539 Leistungs- und Breitensportlern der größte Leichtathletik-Verein in Düsseldorf. Zusammen mit den 60 Volleyballern hat der Verein derzeit 635 Mitglieder (Stand Dezember 2021).



2 Einleitung

Ein besonderes Anliegen der Vereinsarbeit ist die Förderung der Talente entsprechend ihrer Fähigkeiten. Hierzu gehören auch der Spaß an der Leichtathletik und das Gemeinschaftserlebnis, welches sich in allen Altersklassen bemerkbar macht. Es ist die positive Grundstimmung, die so viele Mitglieder begeistert und auch die Entwicklung sportlicher Höchstleistungen vorantreibt.

Folgende Maßnahmen sind die Basis für den Trainingserfolg der ASC-Athleten:

- ✓ Systematisches, aufeinander aufbauendes Gesamttrainingskonzept
- ✓ Regelmäßiger Austausch der Trainer über die Entwicklung der einzelnen Talente
- ✓ Frühzeitiger Einfluss der Spezialtrainer auf das Training der Talente (ab U12)

Vor jeder Saison werden bei der sogenannten Auftaktveranstaltung alle Vereinsmitglieder, Eltern und Interessierte über unsere umfangreichen Betreuungs- und Förderangebote für die kommende Saison informiert.

Im ASC wird der Erfolg mit der durchgängigen altersklassenübergreifenden Trainingsqualität erreicht. Der Trainingsbetrieb ist geprägt durch Spaß (Spannung, Freude), Effektivität, Effizienz, Vielseitigkeit und Gesundheit.

Das ASC Leichtathletik-Sportkonzept ist die Visitenkarte des ASC.



3 ASC Talentförderkonzept

Die Sportwissenschaftler sind sich bis heute uneins bzgl. dem frühen oder späten Einstieg in ein sportartspezifisches Training. Die einen möchten dem Umstand Rechnung tragen, dass die international erfolgreichen Athleten deutlich später mit dem Leichtathletiktraining begonnen haben, als die Mehrheit der deutschen Athleten. Die anderen sind der Meinung, dass konditionelle und koordinative Anlagen der Kinder möglichst frühzeitig gefördert werden müssen. Die Umsetzung beider Philosophien birgt Vor- und Nachteile. Während das sehr lange Abwarten zur Folge hat, dass viele Talente nie auf ihre leichtathletische Begabung aufmerksam gemacht werden, führt der frühzeitige Einstieg in den ambitionierten Wettkampfsport ausgesprochen häufig zum frühzeitigen Karriereabbruch aufgrund von Motivationsverlust oder gesundheitlichen Problemen durch einseitige Belastungen.

Das Höchstleistungsalter von Leichtathleten liegt zwischen 23 und 35 Jahren. Deshalb erfüllt das ASC Talentförderkonzept folgende Ansprüche:

- ✓ Optimale Vorbereitung der Athleten auf das Höchstleistungsalter
- ✓ Vermeidung eines frühzeitigen Karriereabbruchs aufgrund von Motivationsverlust oder gesundheitlichen Gründen
- ✓ Die Trainingsintensivität steigert sich entsprechend der Altersklassen und ist auf die langfristige persönliche Entwicklung der Athleten ausgerichtet.
- ✓ Ein vergleichsweise später Einstieg in die Spezialisierung einzelner Disziplinen

Das ASC Talentförderkonzept strebt dadurch an, langfristige und erfolgreiche Sportkarrieren zu begünstigen.

Das Sportkonzept des ASC beinhaltet, dass man schon im frühen Kindesalter im ASC Leichtathletik betreiben kann, sodass die Athleten sich schon früh mit der Sportart identifizieren können. Im ASC wird den Heranwachsenden ein breites und ausfüllendes Sportangebot angeboten, das sich auch im Schüler- und frühen Jugendalter mit anderen Sportarten kombinieren lässt. Der ASC fördert dabei die vielseitige Ausbildung der Athleten und unterstützt anderweitige, sportliche Betätigung. Auch die Kooperation mit Sportschulen ist ein fester Bestandteil der Arbeit unserer Trainer. Die Athleten können auch im Jugendalter und im Erwachsenenalter beim ASC einsteigen und ihre Leistungspotenziale entwickeln. Mit diesem ganzheitlichen Konzept wird erfolgreicher Nachwuchsleistungssport ermöglicht.



4 Trainingskonzept

Abbildung 1 zeigt das dreistufige Ausbildungskonzept des DLV. Die erste Stufe bildet die Kinderleichtathletik. Es folgt das Grundlagentraining, welches das Leistungstraining vorbereiten soll.

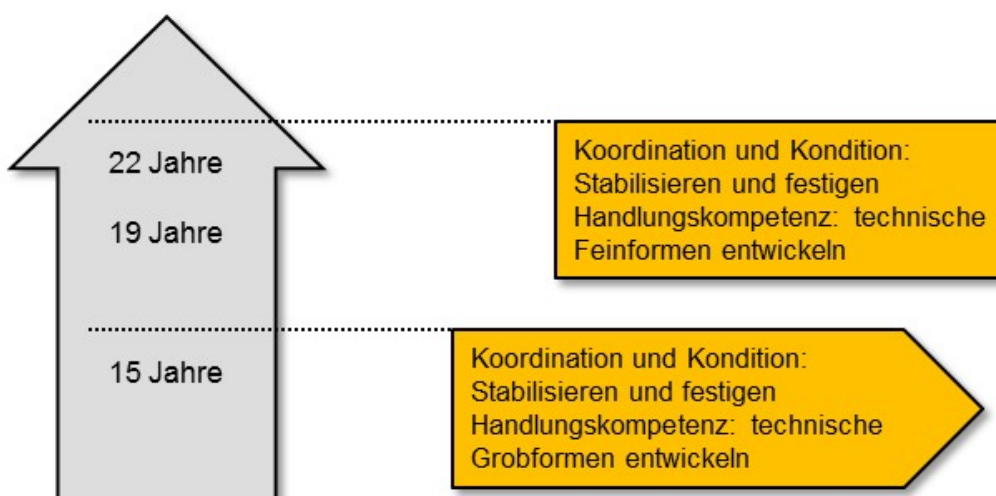


Abbildung 2 zeigt das Ausbildungskonzept des ASC Düsseldorf.

		Leistungssport		Wettkampfsport	
U23/U20/ M & F	ab 18 Jahre	Leistungssport		Aufbautraining	LA
U18	16/17 Jahre				
U16	14/15 Jahre	Zusatz- training	Grundlagentraining 3		Schüler-LA
U14	12/13 Jahre		Grundlagentraining 2		
U12	10/11 Jahre		Grundlagentraining 1		
U10	8/9 Jahre	Basistraining 2		Kinder-LA	
U8	6/7 Jahre	Basistraining 1			



Das ASC Ausbildungskonzept bezieht sich auf das DLV Ausbildungskonzept und wurde entsprechend dem Umfeld des ASC angepasst.

Mit dem Begriff „Basistraining“ und der Dreiteilung des Grundlagentrainings weichen wir bewusst von der allgemeinen Terminologie ab. Ebenfalls neu ist die Begrenzung der „Kinder-Leichtathletik-Phase“ auf die Zeit bis zum Einstieg in die U12-Altersklasse.

4.1 Basistraining

Das Basistraining dient der allgemeinen Entwicklung der körperlichen, kognitiven und sozialen Kompetenzen des Kindes mittels vielseitiger Spiel-, Übungs- und Bewegungsformen.

Basistraining I (U8)

Im **Basistraining I** stehen noch die sportartunspezifischen Spielformen im Mittelpunkt des Trainings. Gemeinsames Spielen und die Gewöhnung an den sportlichen Wettstreit im Rahmen eines Spieles wechseln einander ab. Die Kinder werden an lohnenswerte, jedoch moderate Belastungen (Trainingsreize) gewöhnt. Jedoch werden diese in Form von Spielen bzw. Übungsformen mit hohem Aufforderungscharakter „verpackt“.

Basistraining II (U10)

Im **Basistraining II** werden die Kinder vermehrt mit leichtathletiktypischen Bewegungsformen konfrontiert. Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Sprünge in die Höhe und in die Weite werden gezielt gefördert. Dabei dominieren abwechslungsreiche und animierende Spiel- und Wettkampfformen, die so geschickt gestaltet werden, dass sich die Techniken in der Regel durch Selbstregulation weiterentwickeln. Reine Übungsformen sind im Basistraining eher die Ausnahme.

Wettkämpfe

Den Kindern soll die Wettkampfteilnahme schmackhaft gemacht werden, ohne die Bedeutung dieser zu sehr herauszustellen. Die Kinder sollen Spaß am Wettstreit entwickeln und lernen, mit Sieg & Niederlage umzugehen. Die erzielten Zeiten und Weiten sollten ganz bewusst nicht in den Mittelpunkt des Interesses gestellt werden. Auf keinen Fall darf die Wettkampfteilnahme dazu führen, dass das Training ausschließlich dazu dient, die kommenden Wettkämpfe vorzubereiten. Das Wettkampfangebot sollte möglichst abwechslungsreich sein (Dreikampf, Straßenlauf, Staffel, Crosslauf, alternative Kinder-Wettkämpfe).



4.2 Grundlagentraining (GLT)

Im GLT befinden sich sowohl Grundschul Kinder, die gerade aus der Kinder-LA herausgewachsen sind, als auch junge Jugendliche im Alter von 14/15 Jahren, die sich bereits in der ersten Phase der Spezialisierung befinden, mitten in der Pubertät stecken und sich bereits auf Landes- oder Bundesebene beweisen möchten und können. Das GLT 1 ist auch die Ausbildungsphase, in der sich grundsätzlich die größte Menge der aktiven Leichtathleten befindet. Während die Zuwachsraten (bzgl. der Mitgliederzahlen) im GLT 1 enorm ist, ist das GLT 2 im Bundesschnitt von Stagnation und im GLT 3 von Verlust geprägt. Wir sind der Meinung, dass dies daran liegt, dass es den Vereinen bei einem ungünstigen Entwicklungsverlauf nicht gelungen ist, auf die enormen biologischen Entwicklungsschritte der Aktiven (physisch und psychisch) entsprechend zu reagieren. Der ASC Düsseldorf geht deswegen mit Erfolg einen Weg mit zwei wichtigen Leitideen:

- ✓ Die Binnendifferenzierung des Grundlagentrainings in drei Abschnitte à zwei Jahren gewährleistet eine systematische Überführung der Aktiven von der Kinder-LA zur Jugend-LA.
- ✓ Ab der Altersklasse U16 erfolgt die Differenzierung zwischen Breiten-, Wettkampf- und Leistungssport. Das sorgt für ein höheres Maß an Übereinstimmung von Trainings-, Leistungsbereitschaft und Trainingsangebot (und somit zu deutlich mehr Zufriedenheit auf Seiten der Aktiven und der Trainer).

GLT 1 (U12)

Das **GLT 1** (10/11 Jahre) ist geprägt von intensivem, vielseitigem Koordinations- und Bewegungstraining. Die Belastungsumfänge und –intensitäten sind deutlich höher als noch in der U10-Altersklasse. Zunehmend wechselt die Bedeutung der Spiele in Richtung „ergänzende Trainingsblöcke“, wohingegen der größte Teil der Trainingszeit mit Übungs- und Wettkampfformen gefüllt wird.

Die Rahmenbedingungen (Aufbau und Regelwerk) von Spiel und Übung werden so gestaltet, dass die Eigenregulationsfähigkeit der Kinder angeregt wird und Erklärungen eher eine ergänzende Funktion haben. So bleibt das Training spannend und ähnelt nicht zu sehr der Schulsituation. Dennoch darf nicht unterschätzt werden, dass Kinder dieser Altersklasse extrem wissensbegierig sind und sich zunehmend für ihre Sportart interessieren. Diesem Verlangen muss natürlich auch Rechnung getragen werden.



Wettkämpfe

Eltern und Kindern wird nun vermittelt, dass die Teilnahme am Wettkampf grundsätzlich zur Leichtathletik gehört. Wenn die Kinder den Wettkampf aus dem Training heraus gewöhnt sind, wollen sie in der Regel auch zum Wettkampf, da ihnen der Wettstreit mit den eigenen Kameraden nicht mehr ausreicht. Die Kinder müssen durch die zunehmende Zahl von Disziplinen verstärkt an das Regelwerk gewöhnt werden. Kinder in diesem Alter haben häufig Probleme, eine „gesunde“ Wettkampfeinstellung zu finden. Gehemmte/ängstliche Kinder benötigen Zuspruch (aber kein „Schieben“!). Übereifrige Kinder müssen beruhigt werden, da sie bei Niederlagen häufig „emotional einstürzen“, weil der Wettkampf eine zu hohe Bedeutung für sie hat. Es gilt, auf ruhige Art zu motivieren. Das Wettkampfangebot wird noch vielseitiger und umfangreicher. Mannschaftswettbewerbe nehmen nun eine besondere Rolle ein, da sie im besonderen Maße motivieren.

GLT 2 (U14)

Das **GLT 2** (12/13 Jahre) unterscheidet sich primär vom GLT 1, weil die ersten Gruppierungen gebildet werden. Die Wettkampfformen reduzieren sich zu Gunsten der Übungsformen. Dies ist notwendig, da in der Jugend U14 eine Vielzahl von Disziplinen erlernt werden soll. Die Qualität der jeweiligen Grundtechniken muss hoch sein, damit die Feinform später leicht entwickelt werden kann. Dies ist nur dann möglich, wenn die Trainingsatmosphäre zunehmend ruhiger wird. Nur wenn neben der Trainingsintensität auch der Umfang gesteigert wird, können optimale Fortschritte erzielt werden. Jedoch ist die Motivation der Aktiven in diesem Alter, aus unterschiedlichsten Gründen, bereits sehr heterogen. Das Verständnis für die Korrelation von Trainingsfleiß und Wettkampferfolg ist jedoch nicht bei jedem Schüler ausreichend entwickelt und wird deshalb von den Trainern immer wieder erklärt. Auch das Grundprinzip des „Fördern und Fordern“ hat noch nicht jeder Schüler am eigenen Leibe erfahren dürfen. Um dieses für den Wettkampfsport unabdingbares Verständnis zu erlangen, entscheiden sich die ASC-Schüler mit dem Einstieg ins GLT 2, ob sie Wettkampfsport oder Breitensport betreiben. Diese Entscheidung gilt für jeweils ein Halbjahr (Saison) und hat einen unterschiedlichen Umfang von Förderangebot, aber auch eigene Pflichten zur Folge. Der Schüler lernt so die Konsequenzen einer eigenen Entscheidung kennen und bekommt immer wieder die Möglichkeit, auch eine andere Entscheidung treffen zu können.

Wettkämpfe

Die Schüler können in diesem Alter schon sehr gut ihr eigenes Leistungsniveau einschätzen. Das Interesse bezüglich der einzelnen Disziplinen ist nun sehr unterschiedlich. Wir versuchen auf der Grundlage des noch immer sehr breit angelegten Trainings, auch im Wettkampf die Vielseitigkeit zu erhalten. Dennoch ist es wichtig, dem einzelnen Schüler auch schon einen ersten Spezialisierungsschritt zuzugestehen. So vermeidet man unnötige Frustrationen und schafft stattdessen zusätzliche Erfolgsmomente. Die Staffel- und Mannschaftswettkämpfe behalten ihre besondere Bedeutung.



GLT 3 (U16)

Das **GLT 3** (14/15 Jahre) setzt den bereits eingeschlagenen Weg fort. Die Übungsformen dominieren noch mehr gegenüber den Wettkampfformen, und die Spielanteile reduzieren sich erneut. Das Training wird zunehmend spezieller. Sowohl die Trainingsintensitäten als auch die Umfänge werden weiter gesteigert. Erstmals findet eine ernstzunehmende Jahresperiodisierung statt, die den Jahres-Meisterschaftskalender und die individuellen, mit dem Trainer vor der Saison abgestimmten Ziele berücksichtigt bzw. verfolgt. Die Bedeutung der Trennung von Wettkampfsport und Breitensport wird zunehmend wichtiger; und die Konsequenz auf die individuelle Leistungsentwicklung wird deutlicher. Den leistungstärksten Athletinnen und Athleten ermöglichen wir im Rahmen des 3+1 Trainings ein regelmäßiges ergänzendes Training in einer der Leistungsgruppen (Aufbautraining). Nach Absprache kann auch ein 4+1 Training stattfinden. Dies ist nicht nur als Belohnung für Fleiß und Leistung zu sehen, sondern dient auch der Orientierung. Zusätzlich hat der Trainer der Leistungsgruppe frühzeitig die Möglichkeit, auf die Entwicklung der größten Talente Einfluss zu nehmen. Auf diese Weise wird der junge Athlet nicht nur enorm motiviert, sondern auch bestmöglich auf den Übergang in die Leistungsgruppe vorbereitet. Einige Talente der Jugend U16 werden schon jetzt in die Leistungsgruppe integriert. Da dies nicht dazu führen darf, dass der einzelne Athlet wichtige Entwicklungsschritte überspringt, verlangt dies vom Trainer ein besonderes Maß an Verantwortung und ein großes Geschick in der Trainingsplanung. Im Gegenzug muss der Schüler bereit sein, diesen Aufwand von Seiten des Trainers mit einem besonderen Maß an Engagement und Zuverlässigkeit zu rechtfertigen. Eine weitere Ergänzung ist die Einführung in erste sportpsychologische Übungen, um so auch die kognitive Komponente des Sports zu fördern und die Athleten mehrgleisig auf die Teilnahme an Meisterschaften vorzubereiten.

Wettkämpfe

Die Wettkampfplanung erfolgt individueller als zuvor. Die Aktiven starten fokussiert im Mehrkampf und zusätzlich vereinzelt auch in ihren starken Disziplinen. Um sich für Landes-, Westdeutsche- oder Deutsche Meisterschaften qualifizieren zu können, müssen zunächst Qualifikationsleistungen erbracht werden. Auch für die Nominierung in die Vereinsstaffel muss vorab eine ausreichende Wettkampf-Leistung erbracht werden. Der Mannschafts-Wettkampf hat gegenüber den Einzel- und Staffelwettbewerben nicht an Bedeutung verloren.

4.3 Aufbautraining

Das **Aufbautraining** (16/17 Jahre) hat die Funktion, die talentiertesten und leistungsbereiten Athleten des Vereins in ihrer Jugend U18-Zeit von der Schüler-LA in den Leistungssport zu begleiten. In dieser Zeit muss der Athlet allmählich seinen Spezialisierungsprozess vorantreiben, seine Belastungsverträglichkeit steigern und sein Leistungsvermögen entwickeln. Da die Athletinnen und Athleten gleichzeitig auch verstärkt durch schulische Dinge in Anspruch genommen werden, und auch das private Umfeld gestaltet und ausgelebt werden soll, müssen gewisse Rahmenbedingungen für das Training geschaffen werden:

- ✓ Das familiäre Umfeld und der engste Freundeskreis müssen für das Training Verständnis zeigen und dieses im Idealfall sogar unterstützen.
- ✓ Die Athletin bzw. der Athlet muss ein gutes Zeitmanagement betreiben (Beratung erfolgt gegebenenfalls durch den Trainer)
- ✓ Die schulischen Leistungen dürfen sich nicht negativ entwickeln.
- ✓ Der Aktive muss jederzeit ein lohnenswertes und realistisches Ziel verfolgen und dieses im Regelfall auch erreichen (nur so kann die Motivation langfristig erhalten werden!).

Das Training zeichnet sich durch eine weitere Steigerung von Umfang und Intensität aus. Die Trainingspläne werden individueller gestaltet. Neben dem normalen Training kümmert sich der Trainer auch zunehmend um Angelegenheiten wie medizinische Betreuung (Zusammenarbeit mit Sportärzten und Physiotherapeuten) und Laufbahnberatung (Schule, Praktikum, ...). Nur wenn Athlet, Eltern und Trainer in allen Bereichen intensiv zusammenarbeiten, kann der Weg in den Leistungssport mit großer Wahrscheinlichkeit bewältigt werden.

Den Athleten, die aus der Schülerklasse herauswachsen, jedoch kein Interesse am Leistungssport haben oder nicht über das notwendige Talent verfügen, bietet der ASC ein alternatives, Breitensportliches LA-Training an. Dieses findet nicht wie in den Schülerklassen im Verbund der Altersklassen-Gruppe statt, sondern in einer separaten Gruppe.

4.4 Leistungstraining

Im **Leistungstraining** (ab 18 Jahren) wird all das weiterentwickelt, was vorab eingeleitet wurde. Der Grad der jeweiligen Ausprägung von Trainingsumfängen und –intensitäten ist abhängig vom jeweiligen Zeitbudget, der Motivation und der Belastbarkeit. Aber auch der Trainer setzt seinem Engagement gewisse Grenzen. Denn auch für ihn muss Aufwand und Ertrag in einem gewissen Gleichgewicht stehen, damit die Motivation dauerhaft erhalten bleibt.



Wettkämpfe (Aufbau- und Leistungstraining)

Anzahl und Auswahl der Wettkämpfe erfolgen auf der Grundlage einer individuellen Absprache. Die Wettkämpfe haben immer eine eigene Bedeutung (Aufbau, Normerbringung, Meisterschaft, ...). Angestrebt wird immer der höchstmögliche Erfolg für den Athleten, aber auch für den Verein, ohne den langfristigen Karriereaufbau zu gefährden.

5 Vereinsarbeit im ASC

Es steckt schon in dem Wort Verein. Mehrere Menschen bilden eine Gemeinschaft (sind vereint), um ein gemeinsames Ziel zu verfolgen (Sport, Hobby, Wirtschaft). Wir, der ASC, sind ein gemeinnütziger Verein, der das Ziel verfolgt, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene Leichtathletik betreiben können. Als weitaus größter Verein in Düsseldorf und Umland hatte und hat der ASC durchschnittlich 550 Leichtathletik-Mitglieder. Dadurch, dass der Verein mittlerweile seit über 20 Jahren besteht, sind viele Vereinsmitglieder nach ihrer sportlichen Karriere dem Verein als Trainer, Vorstandsmitglieder und Unterstützer treu geblieben. Der ASC erhält dabei auch sehr viel Unterstützung aus dem Elternkreis der jungen Athleten.

Damit das in Zukunft so bleibt, wird im ASC sehr viel Wert auf ein intaktes Vereinsleben gelegt. Das ist die Grundlage für die Unterstützung aus den Reihen der Athleten und Eltern. Umso mehr an einer gemeinsamen Sache - dem ASC - beteiligt sind, kann die Leistungsfähigkeit des Vereins sichergestellt und gesteigert werden. Der ASC setzt dabei auf freiwillige Unterstützer, die ihren Beitrag zur Gemeinschaft, in diesem Fall dem Verein ASC, leisten möchten.

Sport- und Freizeitfeiern gehören zu einem intakten Vereinsleben beim ASC. Bei den Sommerfesten erhalten die jungen Athleten die Möglichkeit, sich innerhalb des Vereins zu messen und das gemeinsam mit den Eltern zu feiern. Bei der Weihnachtsfeier werden die Athleten für ihre Leistungen geehrt und das Jahr rückwirkend betrachtet. Auch der Saisonauftakt wird jedes Jahr im ASC durch die sogenannte „Auftaktveranstaltung“ durchgeführt. Dabei werden die Trainingsgruppen neu eingeteilt, die Trainermannschaft vorgestellt und Trainingsgruppenfotos erstellt. Diese Feiern und Veranstaltungen tragen dazu bei, dass sich die Athleten als eine Einheit wahrnehmen können. Das ist für viele junge Athleten die Motivation für das Erbringen von Leistungen beim Training und den Wettkämpfen.

Im Laufe Jahres des finden Oster- und Herbstfahrten statt. Fast jeder Athlet hat im Laufe seiner Karriere im ASC an diesen Fahrten teilgenommen. Die Schwerpunkte jeder Fahrt sind unterschiedlich. Zum Beispiel wird bei den Fahrten mit den jüngeren Kindern mehr Wert auf das Spielerische gelegt. Bei der Osterfahrt steht die Vorbereitung auf die Sommersaison für die jugendlichen Athleten im Vordergrund.

Dank des Arena-Sportparks, der vom ASC genutzt wird, kann der ASC seinen Mitgliedern Leichtathletik auf hohem Niveau anbieten. Diese gute Infrastruktur wird von den verantwortungsvollen ASC-Trainern sehr geschätzt und im Sinne der Stadt Düsseldorf als kommunaler Trainer der Anlage genutzt. Auch hieran sieht man, wie wichtig das Umfeld eines Vereins ist. Der ASC gehört zum LVN (Leichtathletikverband Nordrhein),



zur LVN Region Mitte und ist als Verein im Stadtsportbund Düsseldorf organisiert. Die Mitglieder des ASC sollen sich in diesen Verbänden und als Partner der Stadt Düsseldorf engagieren.

Als ein im Verband organisierter Verein nehmen unsere Athleten an Wettkämpfen von anderen Vereinen und Verbänden teil. Als großer Verein haben wir die Pflicht selbst eigene Wettkämpfe und für den LVN (Regionsmeisterschaften, etc.) zu organisieren. Für jede Veranstaltung sind freiwillige Helfer zu finden und zu organisieren. Repräsentativ ist dafür unser Catering, das bei jeder eigenen ASC-Veranstaltung gut vorbereitet ist und den Besuchern leckere Speisen und Getränke bietet.

Es ist sehr wichtig, dass die Leistung der Athleten und auch der Trainer gewürdigt wird. Beim ASC erfolgt die Würdigung über verschiedene Kommunikationswege. Hierzu nutzt der ASC den Webseitenauftritt, Facebook, eine eigene ASC App und Instagram. Ergänzend zu diesen neuen elektronischen Medien wird jährlich die sogenannte „Stoppuhr“ als gedruckte Zeitung veröffentlicht. Der wichtigste Baustein in diesem Sinne ist die Presse. Es gibt nichts Schöneres für die ASC Athleten, wenn diese in Zeitungsartikeln, am besten noch mit Bild, richtig dargestellt werden. Das alles muss gut organisiert werden, sodass der Verein im Innen- sowie Außenverhältnis richtig und positiv dargestellt wird.

Eine erfolgreiche Vereinsarbeit liefert den Rahmen für eine erfolgreiche Trainingsarbeit. Hierzu gehören gute Organisation, Nutzung moderner und traditioneller Kommunikationswege, Ausrichtung von Sportveranstaltungen und das Feiern von Festen. Zusammengefasst bedeutet das: Die Arbeit der Trainer muss von vielen Unterstützern begleitet werden.