



## **Nachwuchskonzept**

des Österreichischen Squash Rackets Verbandes

### **1. Einleitung:**

Gesellschaftliche Veränderungen, höhere Anforderungen im Schulbereich und eine wachsende Anzahl an Freizeitaktivitäten haben einen großen Einfluss auf Sport im Allgemeinen und selbstverständlich auch auf die Sportart Squash.

Auch hat die COVID-19 Pandemie und die damit verbundene spielfreie Zeit zu Rückgängen der Spieleranzahl, vor allem im Kinder und Jugendbereich, in den Vereinen gesorgt.

Ein zusätzliches Problem stellt der Rückgang an Squashanlagen in Österreich nach dem großen Squashboom der 80iger und 90iger Jahre dar. War in diesen Jahren das Squash spielen noch flächendeckend in Österreich möglich, kam mit dem Rückgang der Spieleranzahl auch ein Rückgang der verfügbaren Squashanlagen.

Dies hat zur Folge, dass geographisch nicht alle Flächen in Österreich abgedeckt werden und überall Trainings- und Spielmöglichkeiten angeboten werden können. Gerade in Schulumnähe sind oftmals Squashhallen Mangelware, was natürlich Schulkooperationen aufgrund etwaiger langer Anfahrtszeiten erschwerte.

Trotz der angeführten Problemstellungen ist es ein zentrales Anliegen des ÖSRV die Nachwuchsarbeit ständig zu verbessern und eine größere Anzahl von Kindern- und Jugendspieler:innen zu lukrieren.

### **2. Zielsetzung:**

Eine qualitativ hochwertige Nachwuchsarbeit kann nur in Zusammenarbeit mit Landesverbänden, Vereinen und den eingesetzten Trainer:innen, sowie mit Eltern erreicht werden.

Die Vereine in den Landesverbänden sind für die grundlegende Basisarbeit verantwortlich. Eine gute Vereinsstruktur und die darin eingebettet Jugendarbeit sind unumgänglich, um in weiterer Folge Leistungssportler herausfiltern zu können.

Die besten Jugendlichen werden danach in einem Landesjugendkader erfasst, wobei in diesem Bereich spezielle Trainings angeboten werden. Die Finanzierung dieser Trainings erfolgt durch den Landesverband.

Ebenso ist eine Vernetzung mit Schulen und den damit verbundenen Schulsportprojekten anzustreben. Ohne eine entsprechende Anzahl von Nachwuchsspieler:innen im Breitensportbereich, ist eine daraus resultierende Talentsichtung und eine Zuführung der Spieler:innen in die Leistungsklassen nicht möglich.

Somit ist die Übermittlung der ÖSRV-Rahmentrainingskonzeption an die Landesverbände von gewichtiger Bedeutung, um eine Grundlage für eine einheitliche Trainingsplanung und Struktur der Jugendarbeit zu gewährleisten.

Im Bereich Schulsport ist es die Zielsetzung des ÖSRV eine Plattform als zentraler Ansprechpartner für Schulprojekte bieten zu können. Ziel ist es über ein Schuljahr oder im Idealfall über mehrere Jahre Projekte mit Schulen anzubieten, sodass wöchentliche Trainings im Rahmen des Sportunterrichts oder eines eigenen Freigegegenstandes durchgeführt werden können. Diese Projekte werden von ausgebildeten Squashtrainern:innen durchgeführt.

Im Mittelpunkt der ÖSRV-Jugendarbeit steht die systematische Vorbereitung auf den Hochleistungssport. Dies beinhaltet sowohl die Schaffung professioneller Trainingsmöglichkeiten bis hin zur Unterstützung bei der Trainingsplanung, sowie die Erstellung einer Wettkampfstruktur.

### **3. Training im Nachwuchsbereich**

Werden Kinder als Talente erkannt und haben diese den Willen an die Österreichische oder Internationale Spitze zu kommen, ist ein langfristiger Trainings- und Leistungsaufbau notwendig.

Hierbei ist zu beachten, dass sich Kinder- und Jugendliche individuell unterschiedlich entwickeln und die entsprechenden Trainingsmaßnahmen daher auch individuell angepasst werden müssen.

Das Training richtet sich im Wesentlichen nach der vom ÖSRV vorgegebenen Rahmentrainingskonzeption und werden diese Trainingsrichtlinien der verschiedenen Altersklassen im gegenständlichen Konzept nochmals angeführt:

#### **Förderstufe 1 – U11 Grundausbildung**

Der Einstieg in die Sportart Squash erfolgt im Alter von 8-9 Jahren. Das entspricht dem 2.-3. Schuljahr. Das Training, bestehend aus 2-3 geleitenden Einheiten von 60-90 Minuten pro

Woche, ist eine Kombination aus einer sportartspezifischen und einer sportartübergreifenden Ausbildung. Wichtig ist in diesem Alter das Betreiben weitere Sportarten, um eine möglichst umfangreiche, sportliche Erfahrung zu machen.

Täglicher Sport in diesem Alter wäre ideal und sollte unterstützt werden. Die Entwicklung während der Kindheit und des Jugendalters (anatomisch, motorisch, neuronal, hormonell, etc.) verläuft individuell auf unterschiedlichstem Niveau und unterliegt deshalb auch Schwankungen.

Das Trainingsalter, die biologische Reife und das Geschlecht eignen sich als Indikatoren für Entscheidungen über die Förderungen. Nicht das kalendarische Alter spielt hier eine Rolle, sondern viel mehr die individuelle Entwicklung! Dies gilt im Übrigen auch für die nachfolgenden Förderstufen!

Die Trainingseinheiten sollten von erfahrenen Übungsleitern od. Instruktoren durchgeführt werden.

Die Trainingsinhalte sind in dieser Altersklasse:

## **Sportartübergreifend:**

- Übungen mit hohen allgemeinen und speziellen koordinativen Anforderungen
- kleine Spiele allgemein und mit Wurf / Schlagbewegungen

## **Sportartspezifisch:**

- Griffhaltung,
- Erlernen eines unverkrampften Schwungs,
- Basistechniken und Grundschläge Vorhand und Rückhand, sowie insbesondere
- Förderung der Kreativität der Schläge / des Spiels,
- kleine Spiele auf dem Court (Mini Squash)

## **Wettkämpfe:**

Die Kinder sind in dieser Altersklasse noch in keiner festen Wettkampfstruktur eingebunden. Sofern auf Landesverbandsebene die Altersklasse U11 angeboten wird, sollte dies genutzt werden. Auf Bundesebene wird die U11 sowohl bei den Österreichischen Jugend Einzel, als auch bei den Österreichischen Jugendmannschaftsmeisterschaften angeboten.

## **Förderstufe 2 – U13 Grundlagentraining**

In dieser Altersklasse 10-12 Jahre erfolgt eine Steigerung des Trainingsumfanges auf 3-4 Einheiten mit jeweils 90 Minuten geleitetes Training pro Woche. Zusätzlich sollte eine Einheit Athletikausbildung wöchentlich auf dem Plan stehen, um eine athletische Grundausbildung zu ermöglichen.

Ein zusätzlich tägliches Training mit Hausaufgaben sollte unbedingt gefordert und gefördert werden. Der höheren Qualität im Training sollte durch ausgebildeten Übungsleiter, Instruktoren oder Trainer gewährleistet sein.

Die Trainingsinhalte in dieser Altersklasse sind geprägt durch folgende sportartübergreifende und sportartspezifische Bestandteile:

## **Athletiktraining:**

- Ausbildung der Grundlagen für eine gute allgemeine Bewegungseffizienz (Training der allgemeinen Dehnfähigkeit, Mobilität, Koordination und Stabilität)
- Training der Grundlagenausdauer
- Vorbereitung auf das spezifische Krafttraining durch Primärstufe der Progressionslinien, allgemeines Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht oder sehr leichten Gewichten

## **Regeneration:**

- Implementieren von Stretchingroutinen in die Trainingsvor- und nachbereitung,
- Schwerpunkt auf Sensibilisierung für die große Bedeutung von ausreichender Schlafdauer, hoher Schlafqualität, ausreichender Flüssigkeitszufuhr, ausgewogener Ernährung

## **Sportartspezifisch:**

- Erlernen bzw. Festigen der offenen Griff- und Schlägerhaltung,
- Verbesserung der Basistechniken der Grundschläge,
- Volleyspiel mit all seinen Varianten,
- Verbesserung der Speziälschläge,
- Erlernen taktischer Grundmuster sowie
- Festigung von Technik und Taktik in verschiedenen Übungs- und Spielformen,

## **Wettkämpfe:**

Die Teilnahme an den Österreichischen Jugendmeisterschaften der Altersklasse U13 sollten als Pflichttermin angesehen werden. Ebenso wird danach getrachtet, mit einer internationalen Entsendung zu Jugendturnieren des Europäischen Squash Verbandes zu beginnen.

## **Förderstufe 3 – u15 Aufbau training**

Die Altersklasse U15 ist von der Zunahme internationaler Vergleiche geprägt. Durch die Team EM U15 wird auch der Druck auf die Jugendlichen größer, was sich letztlich auch im Training niederschlägt. Hier müssen 4-5 Einheiten 60- 90 Minuten verpflichtend sein.

Dazu gehört auch das regelmäßige Athletiktraining von 1-2 Einheiten von 60 min pro Woche, bei der mindestens 1 Einheit eigenständig ist und die andere Einheit z. B. in 2 Teileinheiten von 30 Minuten an das Squashtraining angehängt werden können (innerhalb der 120 Minuten).

Die Trainingseinheiten sollten hier ebenfalls von erfahrenen Übungsleitern, Instruktoren oder Trainern geleitet werden:

Für das Training ergeben sich folgende Schwerpunkte:

## **Athletiktraining:**

- Stabilisierung der Grundlagen für eine gute allgemeine Bewegungseffizienz (Training der allgemeinen Dehnfähigkeit, Mobilität, Koordination und Stabilität mit erhöhter Komplexität)
- Training der Grundlagenausdauer, extensives Intervalltraining, Schnelligkeitstraining, Sprungtraining
- Vorbereitung auf das spezifische Krafttraining und allgemeine Krafttraining.

## **Regeneration:**

- Stabilisierung von Stretching- und Implementierung von Rollroutinen (Faszienrolle) in die Trainingsvor- und Nachbereitung,
- aktive Erholung nach dem Training durch Auslaufen,
- Stabilisierung des Bewusstseins für die große Bedeutung von ausreichender Schlafdauer, hoher Schlafqualität, ausreichender Flüssigkeitszufuhr, ausgewogener Ernährung,
- Kennenlernen der Bedeutung von Gewichtskontrolle, Ruhepuls und Herzratenvariabilität,
- erste kurze Saunagänge nach dem Training in der Vorbereitungsphase,
- kalte Duschen nach dem Training in der Wettkampfphase,
- Massagen.

## **Sportartspezifisch:**

- Erlernen von taktischen Varianten der Grundmuster mit Entwicklung des eigenen Stils bzw. Spiels,
- Verbesserung des Spieles unter Druck mit seinen Varianten,
- aktive Veränderungen des Spielrhythmus,
- Erlernen und Verbessern des Angriffsspiels, speziell im Spiel nach vorne.

## **Wettkämpfe:**

Neben der Österreichischen Jugendmeisterschaft und den nationalen Turnieren, sollten mindestens drei internationale Turniere des Europäischen Squash Verbandes gespielt werden bzw. die U15 Europameisterschaft.

## Förderstufe 4 – u17 Leistungstraining

In der Altersklasse U17 werden internationale Vergleiche zunehmend wichtiger. Durch die Team EM U17 wird der Anspruch an die Jugendlichen nochmal größer. Das wöchentliche Trainingspensum sollte 4 Einheiten sportartspezifisch á 90 Minuten nicht unterschreiten.

Darüber hinaus sollte ein regelmäßiges Athletiktraining von 2 Einheiten pro Woche stattfinden. Wie bereits in der Altersklasse zuvor muss dabei mindestens 1 Einheit eigenständig absolviert werden.

Die andere Einheit kann erneut als Split aus 2 Teileinheiten von 45 Minuten an das Squashtraining angehängt werden (innerhalb der 120 Minuten).

Die Trainingseinheiten sind hier wieder von erfahrenen Übungsleiter, Instruktoren oder Trainer zu leiten.

Die inhaltlichen Schwerpunkte in dieser Altersklasse sollten wie folgt gewählt werden:

### Sportartspezifisch:

- Festigung und Automatisierung der Schlagtechniken,
- Verbesserung von Feinheiten im Schlagbild orientiert am internationalen Niveau,
- Entwicklung eines aktiven, evtl. verkürzten Schwungs zum Ziel präziser und konstant härterer Schläge
- Entwicklung und Festigung der T-Dominanz,
- Erlernen von Befreiung aus Drucksituationen
- Erlernen von situativ adäquaten Taktik- (aktiv/passiv) und Tempowechsel.

### Athletiktraining:

- Stabilisierung der Grundlagen für eine gute allgemeine Bewegungseffizienz (Training der allgemeinen Dehnfähigkeit, Mobilität, Koordination und Stabilität mit erhöhter Komplexität)
- Training der Grundlagenausdauer, extensives Intervalltraining, intensives Intervalltraining, Schnelligkeitstraining, Sprungtraining
- Vorbereitung auf das spezifische Krafttraining und allgemeines Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht.

### Regeneration:

- Stabilisierung von Stretching- und Rollroutinen in die Trainingsvor- und Nachbereitung,
- aktive Erholung nach dem Training durch Auslaufen,
- Stabilisierung des Bewusstseins für die große Bedeutung von ausreichender Schlafdauer, hoher Schlafqualität, ausreichender Flüssigkeitszufuhr, ausgewogener Ernährung,
- Schulung des Umgangs mit Gewichtskontrolle, Ruhepuls und Herzratenvariabilität,
- Saunagänge nach dem Training in der Vorbereitungsphase,

- kalte Duschen/Eisbade nach dem Training in der Wettkampfphase,
- Wechselduschen und Massagen.

## **Wettkämpfe:**

Zu dem bisherigen Wettkampfprogramm kommt nun zusätzlich die Team EM U17 hinzu. Darüber hinaus sind mindestens vier internationale Turniere des Europäischen Squash Verbandes zu spielen.

Auf nationaler Ebene ist die Teilnahme an den Jugendturnieren und natürlich an der Österreichischen Jugendmeisterschaft verpflichtend.

## **Förderstufe 5 – u19 Hochleistungstraining**

Die Altersklasse U19 ist von der Teilnahme an der Junior EM geprägt, wobei diese sowohl im Einzel- als auch Teamwettbewerb gespielt werden sollte. Entsprechend hoch ist die Erwartungshaltung bzw. der Druck auf alle Teilnehmer:innen.

Ebenso sollten mindestens zwei Super Series Turniere des Europäischen Squash Verbandes gespielt werden bzw. an den Österreichischen Eliteturnieren und der Einzelstaatsmeisterschaft teilgenommen werden.

Letztlich schlägt sich dies im Training bzw. der Trainingsplanung nieder. Hier müssen minimal 6 Einheiten à 90- 120 Minuten verpflichtend sein. Dazu gehört auch das regelmäßige Athletiktraining von zwei bis vier Einheiten pro Woche, bei der mindestens eine bis zwei Einheiten eigenständig sind und die zwei bis vier Einheiten in Teileinheiten von 30 Minuten an das Squashtraining angehängt werden können. (innerhalb der 120 Minuten)

Die Trainingseinheiten sollten hier von erfahrenen Übungsleitern oder Trainern mit internationaler Qualifikation geleitet werden.

Die Trainingsinhalte im Hochleistungstraining sind von folgenden Schwerpunkten geprägt:

### **Sportartspezifisch**

- Festigung und Automatisierung der Schlagtechniken, auch unter hohem Druck
- Verbesserung von Feinheiten im Schlagbild orientiert am internationalen Niveau,
- Festigung eines aktiven, evtl. verkürzten Schwungs zum Ziel präziser und konstant härterer Schläge
- Festigung der T-Dominanz,
- Verbesserung der Befreiung aus Drucksituationen,
- Festigung situativ adäquater Taktik- (aktiv/passiv) und Tempowechsel.
- Stetiges verbessern des temporeichen Basisspiels.

### **Athletiktraining:**

- Stabilisierung der Grundlagen für eine gute allgemeine Bewegungseffizienz (Training der allgemeinen Dehnfähigkeit, Mobilität, Koordination und Stabilität mit erhöhter Komplexität)

- Training der Grundlagenausdauer, extensives Intervalltraining, intensives Intervalltraining, Schnelligkeitstraining, Sprungtraining
- Vorbereitung auf das spezifische Krafttraining und allgemeines Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht.

### **Regeneration:**

- Stabilisierung von Stretching- und Rollroutinen in die Trainingsvor- und Nachbereitung,
- aktive Erholung nach dem Training durch Auslaufen,
- Stabilisierung des Bewusstseins für die große Bedeutung von ausreichender Schlafdauer, hoher Schlafqualität, ausreichender Flüssigkeitszufuhr, ausgewogener Ernährung,
- Schulung des Umgangs mit Gewichtskontrolle, Ruhepuls und Herzratenvariabilität,
- Saunagänge nach dem Training in der Vorbereitungsphase,
- kalte Duschen/Eistonne nach dem Training in der Wettkampfphase,
- Wechselduschen und Massagen.

## **4. Kaderbildung**

Zuständig für die Kadernominierung ist die sportliche Leitung des ÖSRV bestehend aus dem Sportwart und dem Nationaltrainer in Rücksprache mit dem gesamten Vorstand des ÖSRV.

Zur Einberufung in den Nationalkader der Jugendklassen werden die offiziellen Ranglisten des ÖSRV bzw. die jeweiligen Ranglisten des Europäischen Squashverbandes, jeweils am 01. Jänner und am 01. Juli eines jeden Jahres herangezogen. Diese bildet jedoch nur die Grundlage der Einberufung in den Nationalkaders.

Weitere Kriterien zur Einberufung in den Jugendnationalkader sind:

- die zu erwartende sportliche Leistungsentwicklung in Bezug auf die Altersstruktur und die zu erwartende Entwicklung;
- die Einhaltung des Ehrenkodex des ÖSRV;
- die persönliche Einstellung zum Leistungssport;
- die Trainingsgestaltung nach den Rahmentrainingsplänen bzw. der Rahmentrainingskonzeption des ÖSRV;
- die Teamfähigkeit und die Bereitschaft Österreich im Nationalkader bei internationalen Wettkämpfen zu vertreten;
- die Kooperationsbereitschaft mit dem Nationaltrainer;
- die Kooperationsbereitschaft mit dem ÖSRV;
- die Durchführung regelmäßiger sportdiagnostischer Leistungsuntersuchungen;
- die regelmäßige Teilnahme an den Kadertrainings des ÖSRV,
- die regelmäßige Teilnahme an nationalen und internationalen Turnieren,



- Einhaltung der NADA Kriterien bzw. Abschluss des E-Learning Moduls

#### **Nationalkader:**

#### **Burschen U19/U17/U15-Kader:**

Es sind dies die fünf leistungsmäßig besten Burschen der angeführten Altersklasse, welche die angeführten Kaderkriterien erfüllen.

#### **Mädchen U19/U17/U15-Kader:**

Es sind dies die drei leistungsmäßig besten Mädchen der angeführten Altersklasse, welche die angeführten Kaderkriterien erfüllen.

### **5. Sportliche Zielsetzung**

- Etablierung von mehreren Jugendlichen in die Top Platzierungen der Europäischen Jugendrangliste
- Vermehrter Einsatz von jüngeren Leistungsträgern in den beiden Nationalteams (Herren und Damen)
- Weiterführung des regelmäßigen ÖSRV Jugend- Trainingsbetriebes

### **6. Beschickungen und Förderungen im Jugendbereich:**

Die Kosten bei Beschickungen von internationalen Bewerben der österreichischen Jugend-Nationalmannschaft werden vom ÖSRV übernommen. Ebenso die Kosten für die Betreuung durch den Nationaltrainer/die Nationaltrainerin.

Hierzu zählen:

- U17 Teammeisterschaften
- U 19 Teammeisterschaften

Ebenso werden vom ÖSRV die Kosten für die Beschickung von Jugend-Einzeleuropameisterschaften oder Jugend-Weltmeisterschaften für nominierte Athleten, welche die Kaderkriterien erfüllen übernommen. Über eine etwaige Beschickung entscheidet die sportliche Leitung des ÖSRV (Sportwart und Nationaltrainer).

Die Entscheidung über die Beschickung erfolgt durch den gesamten ÖSRV Vorstand.

Darunter fallen folgende Turniere:

- U 19 Einzeleuropameisterschaften
- U 19 Weltmeisterschaften

Im Jugendnationalkader eingegliederte Sportler:innen können vom ÖSRV zu weiteren internationalen Einzelturnieren entsendet werden, wobei der ÖSRV die Kosten für diese Entsendung übernimmt.

Ebenso werden diese internationalen Beschickungen durch den Nationaltrainer:in betreut.

Der ÖSRV plant, je nach finanzieller Möglichkeiten die jährlichen internationalen Turniereinsätze bzw. die Anzahl der zu entsendenden Athleten:innen.

Für eine derartige Beschickung werden, zusätzlich zur Kaderzugehörigkeit und der damit verbundenen Erfüllung der Kaderkriterien folgende Punkte herangezogen:

- Herausragende sportliche Leistung im Jugendbereich
- Internationale Ranglistenplatzierung

## 7. Wettkampfplanung

Die Wettkampfplanung über die gesamte Saison übernimmt der ÖSRV.

Pro Saison werden national vier bis fünf Jugendturniere (Junior Circus) in den verschiedenen Anlagen der Landesverbände angeboten bzw. durchgeführt.

Ebenso finden jährlich die österreichische Jugendeinzel- bzw. Jugendmannschaftsmeisterschaften in den unterschiedlichen Altersklassen statt.

Vor Saisonbeginn wird ebenfalls mit den jugendlichen Leistungsträgern der internationale Turnierplan abgesprochen bzw. die geförderten Beschickungen geplant.

Diese umfassen, je nach finanzieller Möglichkeiten des Verbandes, drei bis fünf internationale Turniere (davon mindestens zwei Superseries Turniere des Europäischen Squashverbandes).

Österreichischer Squash Rackets Verband  
A-2870 Feistritz am Wechsel, Grottendorf 18  
Tel.: 0660/1969 601