

Strukturplan

zur Entwicklung des Leistungssports im

Kraftdreikampf

01.01.2019 bis 31.12.2021

1. Allgemeines

Kraftdreikampf als Kraftsportart ist meist nur Insidern bekannt. Jeder, der diese Sportart sieht, ist von der Dynamic, der Kraft und der Beweglichkeit dieser Sportart begeistert. Gerade diese Merkmale machen den Reiz und die Faszination des Kraftdreikampfes, international als Powerlifting bekannt, aus. Der BVDK hat in den letzten Jahren große Anstrengungen unternommen, um den Kraftdreikampf einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren. Der Weltverband, die International Powerlifting Federation (IPF) unternimmt beim Internationalen Olympischen Komitee wegen der weltweit wachsenden Popularität des Powerliftings große Anstrengungen für eine Aufnahme in das Olympische Programm.

Ziel des Strukturplanes des BVDK ist die Weiterentwicklung des leistungsorientierten Kraftdreikampfes auf der Grundlage der Zusammenarbeit mit seinen Mitgliedern (Landesverbänden) und den nationalen Sportstrukturen wirksam und zielorientiert zu steuern.

Dem BVDK ist es in den letzten Jahren vereinzelt gelungen, seine Spitzenathleten in der Weltspitze zu platzieren. Dies gelang überwiegend im Jugend- und Juniorenbereich. Zur Stabilisierung und dem weiteren Ausbau der Zugehörigkeit zum Spitzenniveau im Kraftdreikampf ist es erforderlich weiter an einer erforderlichen Struktur mit Bundesstützpunkten, Kaderbildungen, Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen unter Anleitung eines qualifizierten Trainerstabes kontinuierlich zu arbeiten. Eine Realisierung der Ziele dieses Strukturplanes ist entscheidend von der Finanzierung aus den zur Verfügung stehenden Eigenmitteln und Fördermitteln des Bundes abhängig.

2. Sportfachliche Ziele

Ziel des BVDK ist es, langfristig konstante leistungssportliche Erfolge auf Welt- und Europameisterschaften und internationalen Cups zu erreichen, die letztendlich Grundlage der Qualifikation für den Zielwettkampf World Games sind.

Ein besonderes Augenmerk ist dabei auf die leistungssportliche Entwicklung im Nachwuchsbereich und dessen Übergang in den Spitzenbereich zu legen. Das Heranführen an die internationale Leistungsspitze kann nur gelingen durch die Nutzung des internationalen Wettkampfangebotes und dem damit verbundenen sportlichen Vergleich mit europäischem und weltweitem Leistungsniveau, schon im Jugend- und Juniorenbereich. Diese dienen der Erlangung von Wettkampfstabilität und setzen daneben Leistungsanreize.

Das langfristige sportfachliche Ziel des BVDK ist die Qualifikation deutscher Athleten für den Zielwettkampf, die World Games, zu erreichen. Auf dem Weg dahin stellen die Ergebnisse bei Welt- und Europameisterschaften wichtige Etappen hinsichtlich der internationalen Wettbewerbsfähigkeit dar. Hier werden Platzierungen unter den besten 8 angestrebt.

3. Organisations- und Führungsstrukturen für den Spitzensport

3.1. Mitgliederstruktur des BVDK

Dem BVDK sind derzeit 220 Vereine mit ca. 19.000 Einzelmitgliedern über folgende Landesverbände angeschlossen:

Baden-Württembergische Gewichtheberverband e.V.

Bayerischer Gewichtheber- und Kraftsportverband e.V.

Berliner Gewichtheber- und Kraftsportverband e.V.

Brandenburgischer Gewichtheber und Fitnessverband e. V.
 Gewichtheber- und Kraftsportverband Mecklenburg - Vorpommern e.V.
 Gewichtheber-Verband Schleswig-Holstein e.V.
 Gewichtheberverband Nordrhein-Westfalen
 Hessischer Athleten-Verband 1899 e.V.
 Niedersächsischer Gewichtheberverband e.V.
 Saarländischer Gewichtheber Verband e.V.
 Schwerathletik Verband Rheinhessen e.V.
 Schwerathletik-Verband Rheinland
 Thüringer-Athleten-Verband
 VGKF Sachsen e.V.
 VGKF Sachsen-Anhalt e.V.

3.2. Organisatorische Struktur des BVDK

Organe des BVDK sind gemäß § 19 der Satzung

- der Bundestag,
- der Bundesausschuss,
- der Bundesvorstand mit dem geschäftsführenden Vorstand.

Der Vorstand des BVDK setzt sich wie folgt zusammen:

Geschäftsführender Vorstand		
Präsident/in	Vizepräsident/in Sport	Vizepräsident/in Finanzen & Verwaltung
Erweiterter Vorstand		
<ul style="list-style-type: none"> • Referent/in Öffentlichkeitsarbeit • Referent/in Technik & Kampfrichterwesen • Referent/in Wissenschaft & Lehre • Referent/in Frauensport • Referent/in Jugend 		

Vorstandsmitglieder mit beratender Funktion (ohne Stimmrecht)
<ul style="list-style-type: none">• Geschäftsführer/in• Rechtsausschuss• Athletensprecher/in Jugend & Junioren• Athletensprecher/in Aktive• Athletensprecher/in Senioren• Anti-Doping Beauftragte/r

Vorstand im Sinne von § 26 BGB ist der geschäftsführende Vorstand. Diesem gehören der Präsident und die Vizepräsidenten an.

Der Leistungsausschuss ist neben der Entwicklung des Leistungssportes Kraftdreikampf für die Entwicklung des Breitensports in der Bundesrepublik Deutschland zuständig. Er arbeitet in Abstimmung mit dem geschäftsführenden Vorstand und dem Leistungssportreferenten.

Der Leistungsausschuss setzt sich wie folgt zusammen:

- der Vizepräsident/in Sport
- Referent/in Wissenschaft und Lehre
- Cheftrainer (Bundestrainer)
- Jugendreferent/in
- Referent/in Kraftdreikampf Senioren
- Referent/in Bankdrücken, Aktive und Jugend & Junioren
- Referent/in Bankdrücken Senioren
- Referent/in für Wettkämpfe
- Referent/in für Frauensport
- Statistiker/in
- Athletensprecher/in (gesamt)

3.3. Leistungssportpersonal

3.3.1 Management, Organisation, Verwaltung

Die Steuerung und Koordination des Leistungssports wird vom Vizepräsidenten Sport in Zusammenarbeit mit dem Leistungssportdirektor, dem Cheftrainer, den Disziplintrainern und weiteren Mitarbeitern mit jeweils differenzierten Aufgabenschwerpunkten wahrgenommen.

Vizepräsident Sport	
Leistungssportdirektor	
Leistungssportreferent	Cheftrainer
Disziplintrainer	
Nachwuchstrainer	
Stützpunktrainer	

3.3.2 Trainer

Das Betreiben von Leistungssport erfordert den Einsatz von qualifizierten Trainer/innen. Der geschäftsführende Vorstand wählt entsprechend den Anforderungen an den Leistungssport das Leistungssportpersonal nach sportartspezifischer Qualifikation und Erfahrung aus. Das Leistungssportpersonal wird auf unterschiedliche Art und Weise vertraglich an den BVDK gebunden.

Der Cheftrainer ist für die Koordination der leistungssportlichen Maßnahmen und die Zusammensetzung des Kaders im RAW - und Equipped – Bereich zuständig. Er ist für die Kontrolle der Leistungsentwicklung des Gesamtkaders verantwortlich. Unterstützt wird der Cheftrainer hierbei von den Disziplintrainern. Es wird eine durchgehende Trainerqualifikation mit folgenden Stufen aufgebaut werden:

- C Trainer/in Leistungssport Kraftdreikampf - Kraftdreikampfspezifische Trainerausbildung für Vereinstrainer

- B Trainer/in Leistungssport Kraftdreikampf - Leistungssportlizenz Kraftdreikampf für Vereinstrainer und Leistungszentren auf regionaler Ebene
- A Trainer/in Leistungssport Kraftdreikampf - Leistungssportlizenz für Landestrainer und Trainer der Leistungszentren

Der Weltverband IPF bietet darüber hinaus bereits eine Trainerlizenz an, welche neben Vermittlung trainingsspezifischer Inhalte auch den Fokus auf Entwicklung des Sports auf nationaler Ebene verfolgt. Des Weiteren wird eine Weiterqualifikation C Trainer Leistungssport erarbeitet, welche es Trainern mit einer bestehenden C Trainerausbildung ohne Leistungssport-Kraftdreikampf-Vertiefung ermöglicht diese sportartspezifische Zusatzausbildung zu erhalten.

4. Kaderstruktur

Der BVDK bildet einen Bundeskader (A-, B-, C-Kader) für die zu fördernde Sportart Kraftdreikampf im RAW – und Equipped - Bereich gemäß den DOSB-Kaderkriterien. Athleten mit internationalem Leistungsnachweis und aussichtsreicher Perspektive sind die World-Games-Kader (A- und B-Kader). Im Nachwuchsbereich ist ein D/C – Kader eingerichtet. In diesem Kader sind Kaderathleten erfasst, die entsprechend ihres Alters über ein Leistungspotential verfügen, um perspektivisch den Anschluss an den A/B – Kader herstellen zu können. Unterhalb dieser Ebene werden in den Landesverbänden teilweise Landeskader eingerichtet. Ziel ist es, in allen Landesverbänden Landeskader einzurichten.

Die Kadernominierung für den gesamten Bundeskader erfolgt einheitlich zum 01.06. eines Jahres und endet zum 31.05. des Folgejahres.

Kaderkriterien und Kadernormen werden leistungsorientiert und nachvollziehbar formuliert und in geeigneter Form kommuniziert. Für ihre Überprüfung und Fortschreibung sind die sportfachlichen Gremien des BVDK verantwortlich. Der Cheftrainer ist mit seinen

Disziplintrainern für die Dokumentation der Leistungsentwicklung der Athleten des Bundeskaders zuständig.

Sportfachliche Kaderschulungen sind in Form von Kaderlehrgängen bei entsprechend mit notwendigem Equipment ausgestatteten Vereinen durchzuführen. Diese sind im Hinblick auf eine Leistungsoptimierung zu den jeweiligen Wettkampfhöhepunkten zu planen.

Der Cheftrainer schlägt in Abstimmung mit den Disziplintrainern und dem Leistungssportreferenten Athleten für eine Kaderzugehörigkeit dem geschäftsführenden Vorstand vor. Für die Nominierung zu internationalen Wettkämpfen gilt die gleiche Verfahrensweise.

5. Trainings- und Wettkampfsystem

5.1 Internationales Wettkampfsystem

5.1.1 World Games

Die World Games der International World Games Association (IWGA) werden unter der Schirmherrschaft des IOC, die im Turnus von vier Jahren, jeweils im Jahr nach den Olympischen Sommerspielen ausgetragen. Der Kraftdreikampf gehört seit 1981 zum Programm der World Games. Die Durchführung der Wettkämpfe im Kraftdreikampf und die Festlegung der Nominierungskriterien obliegt der International Powerlifting Federation (IPF). Die World Games als Zielwettkampf des Kraftdreikampfes sind für den BVDK von besonderer Bedeutung. Die erzielten Ergebnisse werden u. a. als Bewertungskriterium für die darauf folgende vierjährige Förderperiode, die Bundesförderung, herangezogen.

5.1.2 Weltmeisterschaften

Die International Powerlifting Federation (IPF) führt jährlich Weltmeisterschaften im Kraftdreikampf RAW und Equipped für die Jugend (bis zum vollendeten 18. Lebensjahr), Junioren (bis zum vollendeten 23. Lebensjahr) und offen (ohne Altersbegrenzung) durch.

5.1.3 Europameisterschaften

Die European Powerlifting Federation (EPF) führt jährlich Europameisterschaften im Kraftdreikampf RAW und Equipped für die Jugend (bis zum vollendeten 18. Lebensjahr), Junioren (bis zum vollendeten 23. Lebensjahr) und offen (ohne Altersbegrenzung) durch.

5.2 Nationales Wettkampfsystem

Deutsche Meisterschaften werden als Einzelwettbewerbe nach dem Reglement der International Powerlifting Federation (IPF) im Kraftdreikampf RAW und Equipped jährlich durchgeführt. Die Landesverbände führen Landesmeisterschaften, teilweise auch Bezirksmeisterschaften als Einzelwettbewerbe im Kraftdreikampf RAW und Equipped durch. Diese dienen vor allem der Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft.

Mannschaftsmeisterschaften werden in einem nationalen (Bundesliga) und in einem regionalen (Landes- bzw. Bezirksliga) Rahmen ausgetragen.

Das Wettkampfsystem des BVDK und der Landesverbände spiegelt sowohl die Förderstruktur des Leistungssports als auch die Anforderungen durch den Breitensport wider. Für letzteren ist es wichtig den Breitensportlern regionale Wettkämpfe anbieten zu können. Dies übernehmen die Landesverbände. Die Förderstruktur des Leistungssports im BVDK sieht eine schrittweise Entwicklung der Athleten/innen vom Grundlagentraining im Heimverein mit Unterstützung der Landestrainer bis hin zum Leistungstraining im Nationalkader, geleitet durch den Cheftrainer vor. Dieser Entwicklung folgt auch die Wettkampfteilnahme der Athleten/innen:

STUFE	HAUPTWETTKAMPF	NEBENWETTKAMPF	ZUSATZ
Perspektivathleten	Landesmeisterschaft	Bezirksmeisterschaft	
C Kader	Deutsche Meisterschaft	Landesmeisterschaft	Möglicherweise Einsatz bei internationalen Cups
B Kader	Europameisterschaft	Deutsche Meisterschaft	Bei entsprechender Leistungsentwicklung Weltmeisterschaft
A Kader	Weltmeisterschaft	Europameisterschaft	

Diese Wettkampfstruktur unterstützt auch den Talentsichtungsprozess. So soll die Sichtung potentieller Talente auf Landesebene bei Bezirks- und Landesmeisterschaften erfolgen. Die Sichtung auf nationaler Ebene erfolgt dann über die Deutschen Meisterschaften, da nur hier die Erbringung der Kadernormen möglich ist.

5.3 Trainingssystem

Das durch den Cheftrainer eingeführte Trainingssystem beruht auf dem Prinzip der langfristigen Leistungsentwicklung. Analysen der internationalen Spitzenplätze zeigen, dass eine entsprechende Leistung sich erst nach sieben bis zehn Jahren Wettkampferfahrung erreichen lässt. Um im Kraftdreikampf eine dementsprechend langfristigen Trainingsprozess erreichen zu können und die notwendigen Trainingsanforderungen zu erreichen ist das Trainingssystem zeitlich folgendermaßen strukturiert:

Jugendalter / Einstieg in den Wettkampfsport:

- Technische Ausbildung
- Grundlegende athletische Entwicklung
- Erfahrungen in Wettkampfsituationen mit übergeordnetem Lerncharakter
- Ca. 3 Trainingseinheiten/Woche

Juniorenanter / Einstieg in den Leistungssport:

- Grundlegende athletische Entwicklung und Optimierung der Wettkampftechnik
- Alternatives Training - präventive Maßnahme, um Verletzungen zu vermeiden
- Beginn des spezifischen Trainings zur Leistungsentwicklung
- Gezielte Leistungsentwicklung zum Hauptwettkampf
- 3-4 Trainingseinheiten/Woche

Aktiven-Alter / Leistungssport:

- Grundlegende Athletische Entwicklung als präventive Maßnahme
- Alternatives Training - präventive Maßnahme, um Verletzungen zu vermeiden
- Sportspezifische mentale Schulung für das Training und Wettkampf
- Spezifische Leistungsentwicklung
- Periodisierte Leistungsentwicklung im World Games Zyklus, mit doppelspitziger Entwicklung auf Jahresebene (Europa- und Weltmeisterschaft)
- 4-6 Trainingseinheiten/Woche

Da Kraftdreikampf noch ein Sport mit hoher Anzahl an Quereinsteigern aus anderen Sportarten ist, korrelieren die verschiedenen Stufen nicht immer mit den Altersstufen. Die Inhalte des Trainings sind primär an den physiologischen, konditionellen und koordinativen Gegebenheiten ausgerichtet.

Unser Ziel ist es durch eine umfassende Trainerausbildung und einheitliche Trainingsstruktur vom Verein bis hin in den Leistungssport eine höhere Anzahl an jungen Athleten in das Leistungssportprogramm einbinden zu können und das immer größer werdende Interesse optimal unterstützen zu können.

Grundsätzlich baut das Trainingssystem auf drei Säulen auf:

1. Allgemeine Inhalte zur grundlegenden athletischen Entwicklung und als präventiver Ausgleich der spezifischen Trainingsbelastung
2. Variationen der Wettkampfübungen als Basis auf der die spezifische Entwicklung stattfinden kann
3. Spezifisches Training zur Entwicklung der Wettkampfleistung und somit der Resultate

Des Weiteren ist dieses Trainingssystem aufgebaut auf folgenden im Leistungssport und in der trainingswissenschaftlichen Literatur etablierten Prinzipien:

- Periodisierung des Trainingsprozesses im World Games Zyklus und Jahreszyklus
- Individualisierung des Trainingsprozesses durch Auswertung des Trainings und langfristige Zusammenarbeit
- Variierte Belastungsgestaltung mit entlastenden Phasen zur Minimierung einer Überlastungsgefahr

6. Betreuungsmaßnahmen

6.1 Gesundheitliche Betreuung

Der BVDK ist bemüht, mindestens einen Verbandsarzt, eine Verbandsärztin einzusetzen. Sie sollen allen Kaderathleten/innen für sportartspezifische gesundheitliche Belange als Ansprechpartner/in zur Verfügung stehen.

6.2 Physiotherapeutische Betreuung

Vereinzelt wird entsprechend der finanziellen Möglichkeiten bei Kadertrainingsmaßnahmen physiotherapeutische Unterstützung und Beratung der Kaderathleten bereitgestellt. Hierzu wurde eine Kooperationsvereinbarung mit der MEDICSPORTS München GbR abgeschlossen.

6.3 Soziale Betreuung

Der BVDK ist bestrebt in den nächsten Jahren für einzelne Spitzenathleten des Nachwuchsbereiches den Zugang zu Sportfördergruppen/ -programmen der Bundesbehörden

zu ermöglichen. Die Abstimmung und Koordination der sportfachlichen Betreuung mit den Ausbildungsinhalten der Bundesbehörden (duale Karriere) durch einen erfahrenen Trainer wird eine der größten Herausforderungen der Entwicklung des Leistungssportes im BVDK in den nächsten Jahren sein.

Eine wichtige Aufgabe sieht der BVDK in der Prävention vor sexualisierter Gewalt. Er unterstützt alle Landesverbände und Vereine bei der Erstellung geeigneter Schutzkonzepte und Präventionsmaßnahmen.

6.4 Dopingprävention

Für alle Kader gilt der Anti-Doping-Code der NADA; sie werden über die Dopingproblematik präventiv informiert. Innerhalb des BVDK ist der Anti-Doping-Beauftragte zuständig für alle diesbezüglichen Fragen und Verfahren. Die Einhaltung des Anti-Doping-Codes ist Bestandteil des Kadervertrages aller Kaderathleten.

7. Stützpunktsystem

Im Zusammenhang mit dem Ziel, in jedem Landesverband einen Landestrainer zu etablieren, wird die Einrichtung von Landesstützpunkten angestrebt. Dies ist abhängig von den in den Landesverbänden vorhandenen finanziellen und personellen Ressourcen.

7.1 Talentsuche

Die Talentsuche erfolgt wie unter 5.2 dargelegt anhand der Wettkampfstruktur. Die Landestrainer sichten auf Landesebene bei Bezirks- und Landesmeisterschaften Talente. Durch den durchgängigen Aufbau von Landeskadern soll somit eine geschlossene Talentidentifikations- und Förderstruktur geschaffen werden. Die Talentsichtung für den Nationalkader erfolgt auf Deutschen Meisterschaften, Classic und Equipped Kraftdreikampf der

Jugend/ Junioren und Aktiven. Auf diesen Meisterschaften erfolgt auch die Qualifikation für den Kader.

7.2 Nachwuchsförderung

Für einen langfristigen und systematischen Leistungsaufbau im Nachwuchsbereich sind Strukturen notwendig, die sich von der Ebene des BVDK über die Landesverbände bis hin in die Vereinsebene fortführen. Die Talentsuche findet in den Vereinen statt. Hier erhalten die heranwachsenden Leistungssportler die Grundausbildung und das Grundlagentraining.

Die Nachwuchsentwicklung ist eine der wichtigsten Aufgaben des Strukturplanes 2018-2021

- Erarbeitung eines Nachwuchskonzeptes
- Zusammenarbeit mit Schulen
- Gewinnung von Kindern und Jugendlichen für den Wettkampfsport
- Jugendcamps
- Regelmäßiger Austausch des Cheftrainers/ Disziplintrainers mit den Landestrainern

7.2.1 Ganztagsangebot in der Schule

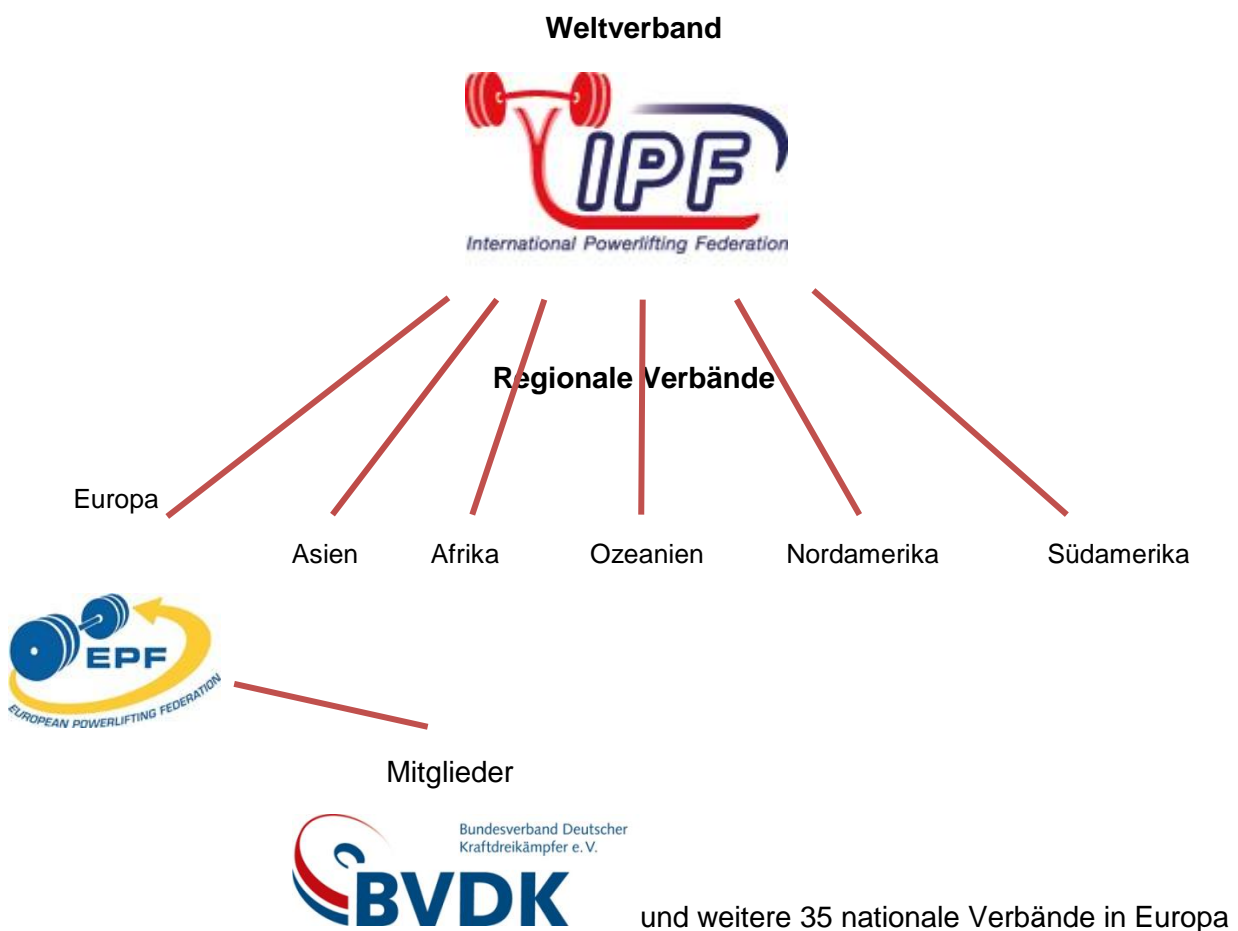
Die Verbände Bayern, Thüringen und Mecklenburg-Vorpommern planen die Umsetzung eines Ganztagsangebotsschulangebots. Die Schule bestimmt einen wesentlichen Teil des Tages und Wochenablaufes im Leben von Kindern und Jugendlichen. Für die Begleitung der sportlichen Laufbahn ist die Schule deshalb ein wichtiger Kooperationspartner für Vereine und Verbände. Die Zusammenarbeit von Vereinen und Schulen ist frei und institutionalisiert (z.B. Landesprogramme) möglich. Wichtig ist, wenn eine Kooperation besteht, dass die eingerichteten Kooperationen gepflegt werden, um einen mittel- bis langfristigen Nutzen für beide Parteien zu erzielen.

Die Zusammenarbeit mit der Schule erfolgt auf Vereinsebene und ist je nach den regionalen Bedingungen sehr unterschiedlich ausgeprägt. In Abhängigkeit der Voraussetzungen, u.a. Anerkennung von Sportarten für Ganztagsschulprojekte, und dem Stellenwert innerhalb der

Strukturen der Kultusministerien der Länder für eine Förderung, können sich Vereine stärker in die Ganztagschulentwicklung einbringen. Dies bedingt die Ausbildung qualifizierter Trainer mit Sozial- und Fachkompetenz, um in der Zusammenarbeit mit Sportvereinen und Schulen dem Anspruch als Bildungspartner vor Ort gerecht zu werden.

8. Mitwirkung in internationalen Verbänden

8.1 internationaler Organisationsaufbau



8.2 Mitarbeit in internationalen Organisationen

BVDK Funktionäre mit Funktionen im internationalen Kraftdreikampf Verband (IPF):

Dietmar Wolf	Treasurer (Executive Committee) + Member Coach Commission
Eva Speth	Women's speaker/Representative (Executive Committee) + Chairwoman Women's Committee
Detlev Albrings	Chairman Anti-Doping Commission