

Bericht zur „TrainingsTriologie Ausdauer“ 2008

Etwas spät, aber nicht weniger informativ berichten die FSJler Thorben Haushahn und Roman Lindenberg, beide C-Trainer Radsport, von ihrem Jahresprojekt im freiwillig sozialen Jahr. Ein solch umfangreiches Projekt sucht in der Geschichte des FSJ seines Gleichen. Im Januar und Februar diesen Jahres wurde erstmals das Projekt „TTA“ von der SJSH in Kooperation mit dem Radsportverband-SH sowie dem RST Lübeck und dem Gut-Heil Itzehoe durchgeführt.

Ziel war es, 16 Jugendlichen im Alter von 11-14 Jahren die Möglichkeit zu geben, an drei Wochenenden den ausdauerspezifischen Sportarten nachzugehen. Laufen Radtraining und Schwimmen sollten die Grundsteine darstellen, die mit Gymnastik sowie Ball- und Trendsport abgerundet werden sollten. Zudem sollten verschieden Workshops zu den Themen Trainingsmethodik, Dopingprävention, Ernährung, Zukunft des Ausdauersports und Jugendarbeit den Jugendlichen einen tieferen Einblick in den Sport gewähren.

Betreuer der Maßnahme waren Thorben Haushahn (C-Trainer Radsport), Roman Lindenberg (C-Trainer Radsport) und Florian Sievers (Übungsleiter Breitensport), welche die TTA im Rahmen ihres FSJ im Sport konzeptionierten und durchführten.



Der erste Teil der Trainingstriologie begann am Freitag, den 18. Januar 2008 in der Jugendherberge Itzehoe, wo die Jugendlichen aus den Sparten Radsport und Triathlon erstmals zusammen kamen und sich kennen lernten. In der ersten Phase war dem Thema „Kennenlernen“ höchste Priorität gegeben, so dass durch viele kleine Spiele die Teilnehmer zueinander fanden und erste Kontakte herstellten. Eine Schwimmereinheit am Abend stellte den sportlichen Aspekt dar und ein Film sollte als gemeinsamer Ausklang des Abends dienen. Frühsport prägte den Morgen und war der Einstieg in den neuen Tag, an dem Floorball- und Schwimmtraining stattfand. Um den Jugendlichen zu zeigen, dass es wichtig ist, sich selber zu definieren, um ein guter Sportler zu sein, gaben wir ihnen die Möglichkeit sich durch eine Collage selbst darzustellen. Gemeinsam wurden die Collagen besprochen und die Teilnehmer sahen, dass ihre Vorstellungen von Sport und ihre Faszination daran oft übereinstimmten. Durch diesen Workshop wuchs die Gruppe wie auch jeder Einzelne über sich hinaus. Das Abendprogramm war bestimmt von Einblicken in die Trainingslehre, die durch den Landestrainer SH Frank Kurbel referiert wurde.

Am Sonntagmorgen gab es die erste Ausfahrt für die Teilnehmer: Bei schlechten Witterungsbedingungen kämpften sich dennoch alle durch die 2-2,5 Stunden Training. Gemeinsames Aufräumen und eine Abschlussbesprechung mit Wünschen und Verbesserungsvorschlägen an und von den Teilnehmern und Betreuern ließen das Wochenende zu Ende gehen.

So wurde das zweite Wochenende (25.-27. Feb.) von vielen Teilnehmern mit Spannung erwartet. Der Freitagnachmittag war geprägt von einer erneuten Kennenlernphase und anschließendem Lauftraining. Der Abend wurde frei zur Verfügung gestellt, so dass die Teilnehmer wieder einen Film schauen konnten oder zusammen Poker spielten und sich austauschten über das, was kommen würde.

Am Samstagmorgen um halb sieben weckte laute Musik die Jugendlichen und so quälte sich der eine oder andere zum Frühsport. Nach dem Frühsport war es dann Zeit das Radtraining in Angriff zu nehmen. Wie auch beim vorangegangenen Wochenende war das Wetter regnerisch und trüb, hielt die Jungen und Mädchen dennoch nicht davon ab 35 bzw. 50 km zu fahren. Techniktraining in der fortgeschrittenen Gruppe und allgemeines Gruppenfahren bei den Anfängern wurde geschult, dabei waren jeweils zwei Betreuer auf die Gruppen verteilt. Nach einer kurzen Pause ging es erneut in den Seminarraum: Ernährung und Taktik im Wettkampf sollten diskutiert werden. Weiterhin wurde das Radtraining vom Vormittag zum Thema gemacht und für ein Feedback genutzt. Der Abend gestaltete sich in der Turnhalle mit Lauf-ABC, Konditions- und Kraftübungen und einem lockeren Fußballspiel. Der BDR-Parcours sowie der Athletiktest zeigte den Athleten und Betreuern die individuellen Stärken und Schwächen auf, wurde insgesamt auch nur mäßig bestanden. Um den Jugendlichen die Chance zu geben, in anderen Sportarten ihr Geschick zu beweisen, spielten wir zum Abschluss Fußball.

Sonntagmorgen gab es für die fortgeschrittenen Radsportler Motortraining und das gemeinsame Windschattenfahren hinter dem Auto. Verpflegungsannahmen aus dem Auto und vom Straßenrand wurden ebenso geübt und sehr gut gemeistert. Dabei war es das Ziel, den Jugendlichen schon früh die gängigen Methoden des Straßenradsports aufzuzeigen, um später bei den Elite-Amateuren zu bestehen. Eine zweite Gruppe ging Laufen und absolvierte danach ein lockeres Schwimmtraining.

Eins der vielleicht wichtigsten Themen behandelten wir zum Abschluss der zweiten Einheit: Dopingprävention – Grenzen wahrnehmen und akzeptieren! In einem regen Austausch erkannten die Jugendlichen, was Doping ist, und welche Ausmaße es hat. Einig waren sich alle, dass dieser Weg, den Erfolg über Doping zu beschleunigen, nicht der richtige sein kann.

Unser letztes Wochenende (22.-24. Feb.) fand im Sport- und Bildungszentrum Malente statt. Die Bedingungen vor Ort sind ideal zum Training und dienten ebenso als guter Abschluss für unsere Triologie.



Ansporn gab es für die Jugendlichen genug, denn der Kader des Radsportverbandes-SH war vor Ort. Abwechslungsreich begann der Freitag mit Ringen & Raufen, einer Judoeinstiegsvariante, die von Klaus Peukert (SJSH) angeleitet wurde. Die Kinder und Jugendlichen waren sehr begeistert. Auch die Betreuer nahmen Anregungen mit.

Am Samstagmorgen ging eine Gruppe Laufen. Eine andere machte eine Radausfahrt. Am Nachmittag wurden die Gruppen getauscht. Nur das dieses Mal die Laufgruppe in die Schwimmhalle ging. Am späten Nachmittag standen dann zwei Referate zu den Themen Trainingsgestaltung- und Methodik, Muskulatur sowie Jugendarbeit auf dem Plan. Nach einer kleinen Ruhephase und dem Abendessen konnten die Jugendlichen sich für Schwimmen oder Athletiktraining entscheiden. Am späten Abend kamen beide Gruppen in der Sporthalle zusammen und konnten bei Vertrauensspielen weitestgehend auf die Sicherheit ihres Partners und der Gruppe bauen.

Der abschließende Sonntag bestand aus Koppeltraining für die Triathleten und Radtraining für die Radsportler. Nach dem Mittagessen und der Abnahme der Zimmer ging es zur Abschlussbesprechung, in der jeder Einzelne seine Erfahrungen mitteilen konnte. Insgesamt war es trotz einiger krankheitsbedingten Ausfällen und Verletzungen eine Maßnahme, von der wir mehr als begeistert waren.

Wir als Betreuer bedanken uns für das engagierte Mitmachen. Es war eine großartige Maßnahme, die uns ebenso bereichert hat wie wir

sicherlich auch den ein oder anderen von den Kindern und Jugendlichen! Wir wünschen euch allen viel Erfolg und Gesundheit in eurer sportlichen Karriere – wir sehen uns bei den Rennen!

Eine Fortsetzung der Maßnahme ist bisweilen noch offen, kann jedoch als Kooperation mehrerer Vereine ausgerichtet werden. Bei Fragen meldet euch noch einmal bei uns.

Autoren:

Roman Lindenberg, RST-Lübeck

Thorben Haushahn, Kieler RV

Samstag, 19. April 2008