Koordination Trainingsplanung

Heimvereinstraining und Stützpunkttraining Hand in Hand

Ausgangslage: Sehr Talentierter Athlet

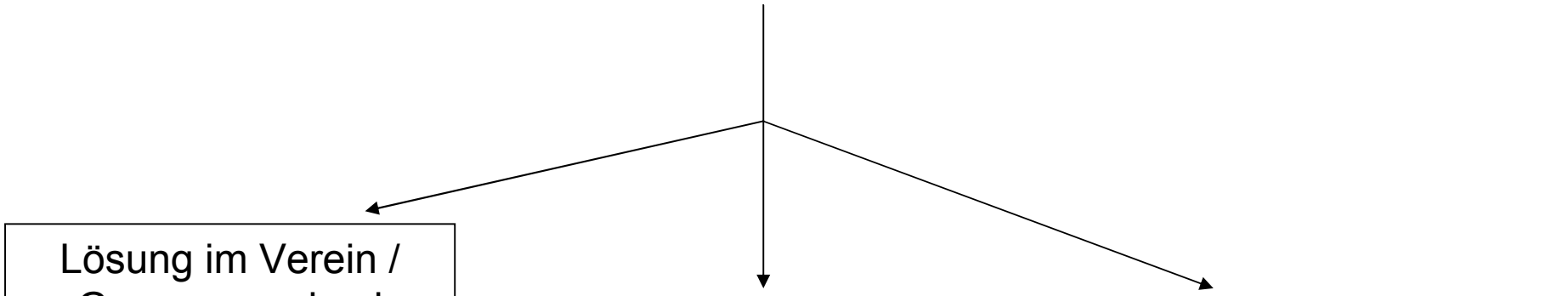
Positive Auswirkungen

- Sog-Wirkung: andere in Gruppe steigern sich ebenfalls
- Gruppen-Attraktivität steigert sich; andere wollen auch mit dem Star mittrainieren; Teamdynamik steigert sich.
- Bei Teamwettkämpfen steigt die Leistung ebenfalls
- Rénomée der Gruppe und Traineranerkennung steigt
- Grössere Befriedigung durch „Früchte ernten“

Probleme

- Grenzen der nötigen Zeitressourcen für die Förderung
- Grenzen der Fachkompetenz
- Grenzen der Zuwendungs-Möglichkeiten (Rest der Gruppe vs. Star)
- Grenzen der Infrastruktur / Material (z.B. Stab) / Halle

Ausgangslage: Sehr Talentierter Athlet, was nun?



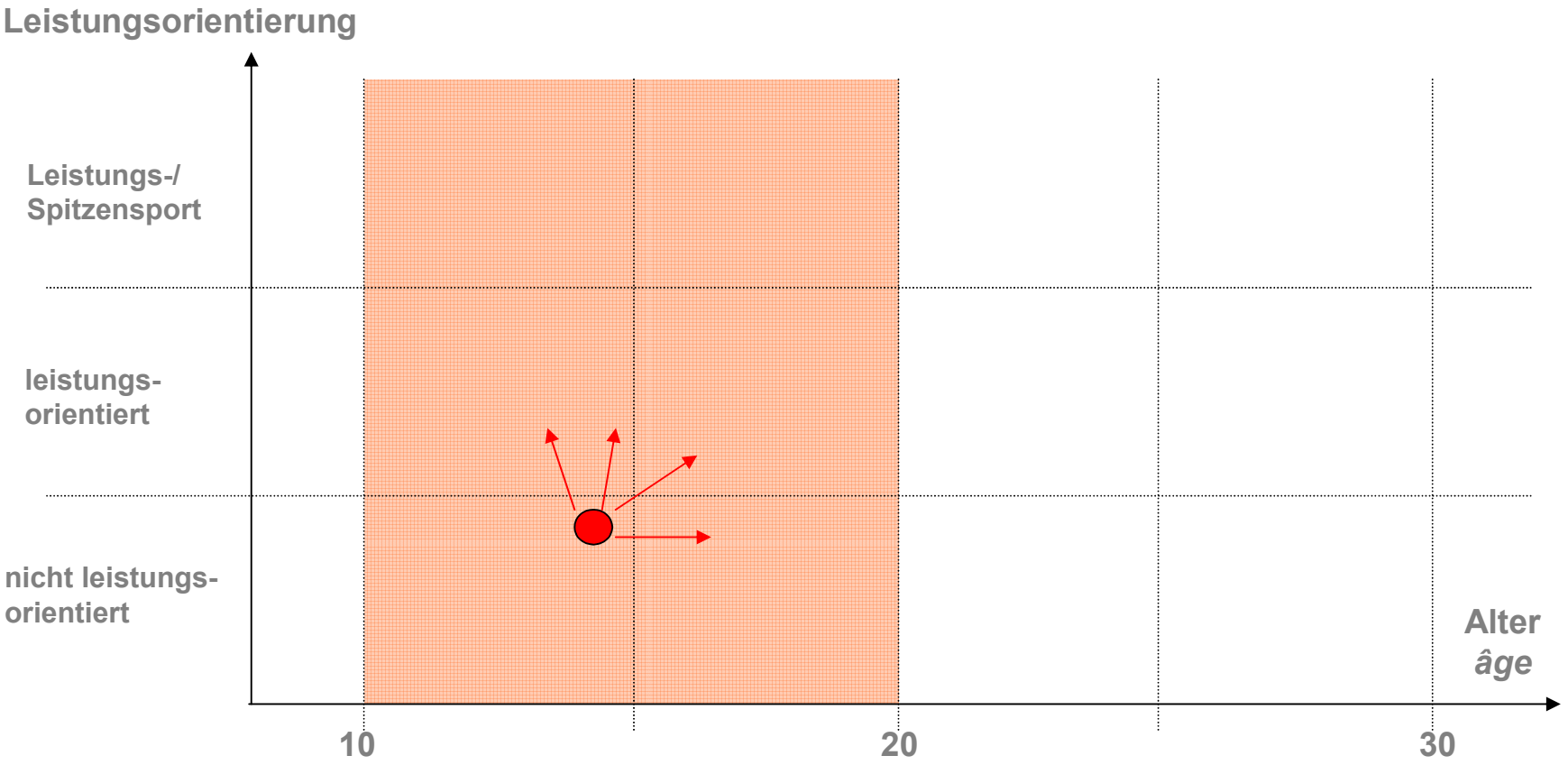
- Nur bei Grossverein

- LG
- Stützpunkt / Regiokader
- anderer Verein, ergänzend
- Win-win-Situation
- Konkurrenz durch Blick über den Gartenhag

- Auswirkung auf Gruppe
- Trainerfrust; Früchte…

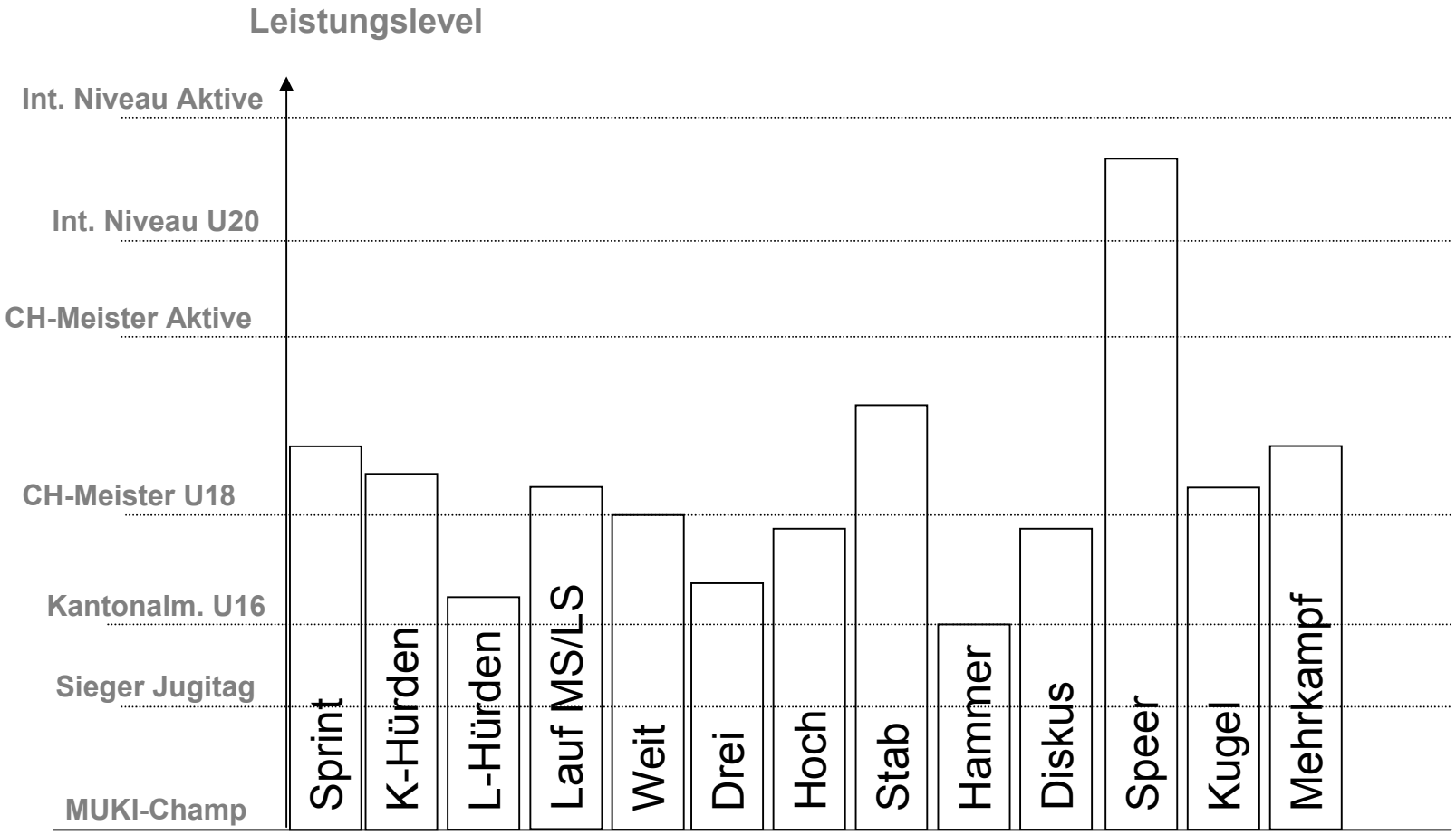
Möglichkeiten und Grenzen des Vereinstrainings:

Das Trainerprofil: wo siedelst du dich an?



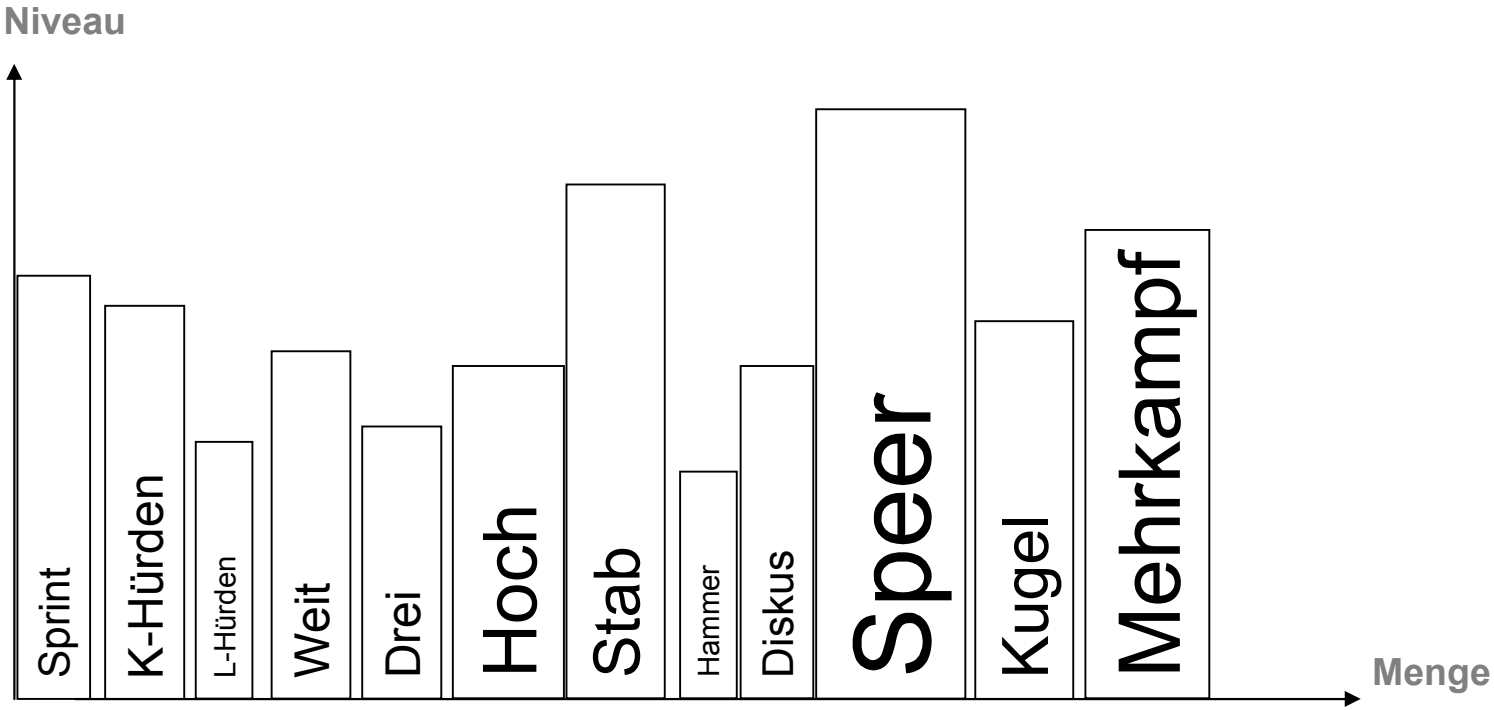
Möglichkeiten und Grenzen des Vereinstrainings:

Die Disziplin-Fachkompetenzverteilung: - wie siehst du dich selber?
- wie siehst du deinen Verein?



Möglichkeiten und Grenzen des Vereinstrainings:

Die Disziplinausprägung der Athleten deines Vereins?



Ausgangslage: Sehr Talentierter Athlet, was nun?

Grundfrage:

- **Steht der Athlet im Vordergrund?**
  = Förderung des Potenzials!
  = Grenze? Bis wohin? Was dann?

- **Verein im Vordergrund?**
  = individuelle Potenzialentwicklung muss im Interesse der Gruppen-Entwicklung zurückstehen

Praxis-Beispiel: Lorin Jenkel

- 15jährig; Sohn eines ehemaligen Spitzenläufers
- Trainingspensum: 2 MK-Trainings + 1x selbständiges Jogging
- 7. Rang SM über 600m in 1:27.35
- Aufgebot für Swiss Athletic Talent

- 3 weitere Jungs / 8 Mädels im selben Alter
- keine weiteren Läufer im Verein
- Gefällt ihm in der Gruppe; motiviert
- Würde nun auch mehr trainieren wollen

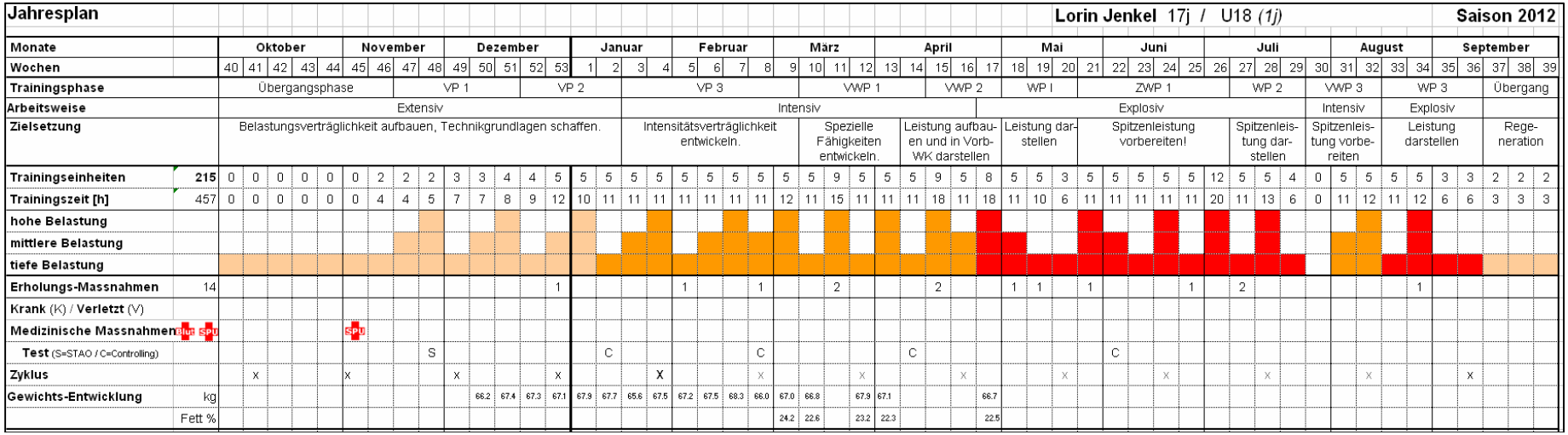
Frage:

Was würdest du ihm raten???

Praxis-Beispiel: Lorin Jenkel

Effektiv gewählte Lösung:

- Zusammenarbeit mit Laufgruppe ST Bern (Kontakt via I. Fuchser)
- Steigerung der Trainings-Anzahl auf 4-5x Woche:
  - 2x Spezialtraining Lauf, ST Bern
  - 1x Mehrkampftraining, TV Fraubrunnen
  - 1x Kraft- und Stabitraining, TV Fraubrunnen
- Anpassung der Periodisierung an den STB-Plan
- Absprache der Wettkämpfe in einer Sitzung im März und Juni



Vorteile der Variante Stützpunkttraining:

- Kein Verein; Gruppe aus verschiedenen Vereinen
- Ergänzung / Entlastung des Vereinstrainings resp. Heimtrainers
- Neue Inputs für Athlet = Bereicherung, evtl. sogar Fortschritt

Unterscheidung Tech / Lauf machen

Vorbehalte gegenüber der Variante Stützpunkttraining:

- Oft zeitaufwändige Anreise (Bsp. Kilian Imwinkelried: Fiesch-Bern)
- Vielfach nicht / nicht regelmässig angeboten (z.B. nur im Winter)
- Verlust von Einfluss-Möglichkeit auf Training meines Athleten
- Aufwändige Koordination Heimverein – Stützpunktprogramm
- Kommunikations-Probleme: „es kommt zu wenig!“ (Hol-/Bringschuld?)
- Differenzen mit dem Stützpunkttrainer (fachlich oder menschlich)
- Angst/Risiko der „Abwerbung“ durch einen anderen Verein

Bewährte Modelle:

- **2-4x Heimverein + 1x Stützpunkt/NLZ**
  = einfach zu koordinieren / Lead klar bei Heimtrainer

- **2x Heimverein + 2x Stützpunkt/NLZ**
  = etwas schwieriger zu koordinieren

Problematische Modelle:

- **2-3x Heimverein + 2 verschiedene Stützpunkttraining**

Frage: Weitere Modelle ??? Eure Erfahrungen???

- **Kurze Plenums-Diskussion**

- **Kleine Umfrage: Haupt-Vorbehalt und Haupt-Vorteil**

Die andere Seite:

Als Stützpunkttrainer wünschte ich mir:

- Mehr Zusammenarbeit mit dem Heimtrainer (Problem Zeit)
- Mehr Regelmässigkeit beim Trainingsbesuch
- Thematik/Hausaufgaben sollten in Heimvereinstraining einfliessen
- z.T. Beratungs-Funktion im Bereich Konditions-Training

Empfehlungen für beide Seiten

- Vertrauen gegen Vertrauen!
- Jeweils proaktiv den Kontakt suchen (nicht: „der andere soll mal zuerst…“). Kommunikation als Bringschuld ansehen. Wir leben im Multimedia-Zeitalter = technisch war K. nie einfacher herzustellen!
- Direktkontakt Heimtrainer-Stützpunkttrainer zumindest Anfangs und Ende Trainings-Saison und dort die Ziele und Erwartungen klar und teilweise schriftlich in Form einer Planung fixieren
- Wissen von Stützpunkttrainern nutzen, Unterlagen erfragen und sich am besten gleich selber aneignen.
- Sensibel auf Fachdifferenzen beim Unterricht mit dem Athleten reagieren; Rückfragen
- Allfällige Kritik und Unstimmigkeiten nur zwischen den Trainern austragen. Nie via (oder vor) dem Athleten!
- Verantwortung der Gesamtkoordination bleibt immer beim Heimtrainer!