

Zielsetzungen von Trainingslagern

Christoph Hellmuth
hellmuth.adsz@gmail.com

Dr. Lukas Mundelsee
schwimmen@gmail.com

Zielsetzung eines Trainingslagers

„Die entscheidende Frage ist nicht, wie viel du trainierst, sondern WIE du trainierst.“ (Rick Niles, Triathlontrainer)

Die Ziele bestimmen das WIE des Trainings im Trainingslager.



Warum überhaupt Trainingslager?

Endlich ist einmal Zeit

- zur konzentrierten Arbeit an der Schwimmtechnik,
- zu qualitativ hochwertigem Training mit ausgeruhten Sportlern (so sie sich daran gewöhnt haben, dass man auch in Schlafsälen durchschlafen kann...),
- zur Erläuterung von Aufgaben und Zielen des Trainings,
- zur Lösung von speziellen Trainingsinhalten, die zu Hause nicht realisierbar sind (z.B. Winterlager, „Paddellager“, Klimalager, Höhenttraining),
- [zur systematischen Vorbereitung auf einen wichtigen Wettkampf,]
- zur psychologischen Abwechslung (Ortswechsel, anderer Tagesablauf),
- zum Kennenlernen anderer Orte, Landschaften und Kulturen,
- zum Kennenlernen der Sportler in Bewährungssituationen (z.B. Essengewohnheiten),
- zur Stärkung des sozialen Zusammenhalts (Teamwork).

=> seit Kurzem komplett online: <https://elternfibel.de/>



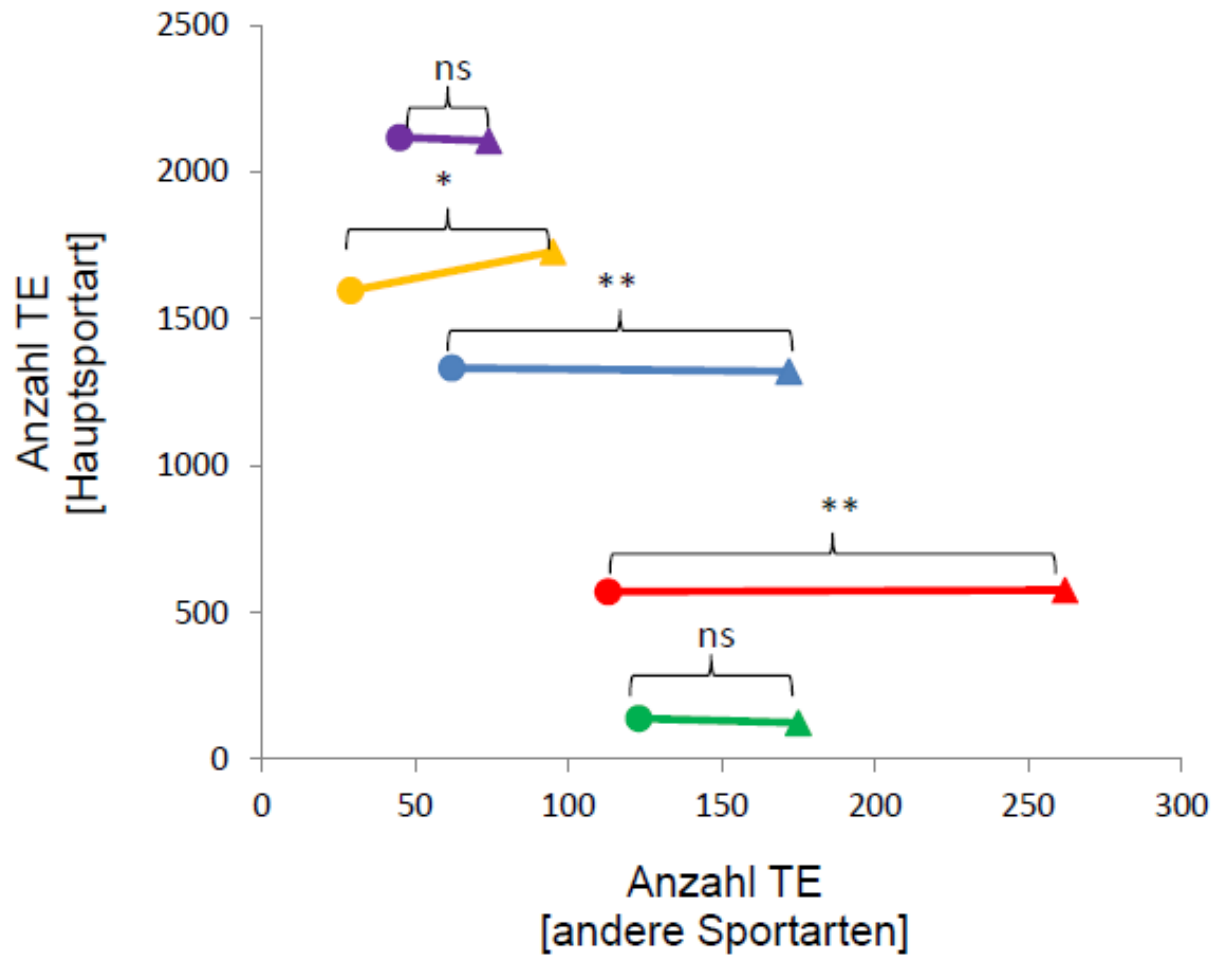
Warum überhaupt Trainingslager?

Endlich ist einmal Zeit

- zur konzentrierten Arbeit an der Schwimmtechnik,
- zu qualitativ hochwertigem Training mit ausgeruhten Sportlern (so sie sich daran gewöhnt haben, dass man auch in Schlafsälen durchschlafen kann...),
- zur Erläuterung von Aufgaben und Zielen des Trainings,
- zur Lösung von **speziellen Trainingsinhalten**, die zu Hause nicht realisierbar sind (z.B. Winterlager, „Paddellager“, Klimalager, Höhenttraining),
- [zur systematischen Vorbereitung auf einen wichtigen Wettkampf,]
- zur psychologischen Abwechslung (Ortswechsel, anderer Tagesablauf),
- zum Kennenlernen anderer Orte, Landschaften und Kulturen,
- zum Kennenlernen der Sportler in Bewährungssituationen (z.B. Essengewohnheiten),
- zur Stärkung des sozialen Zusammenhalts (Teamwork).

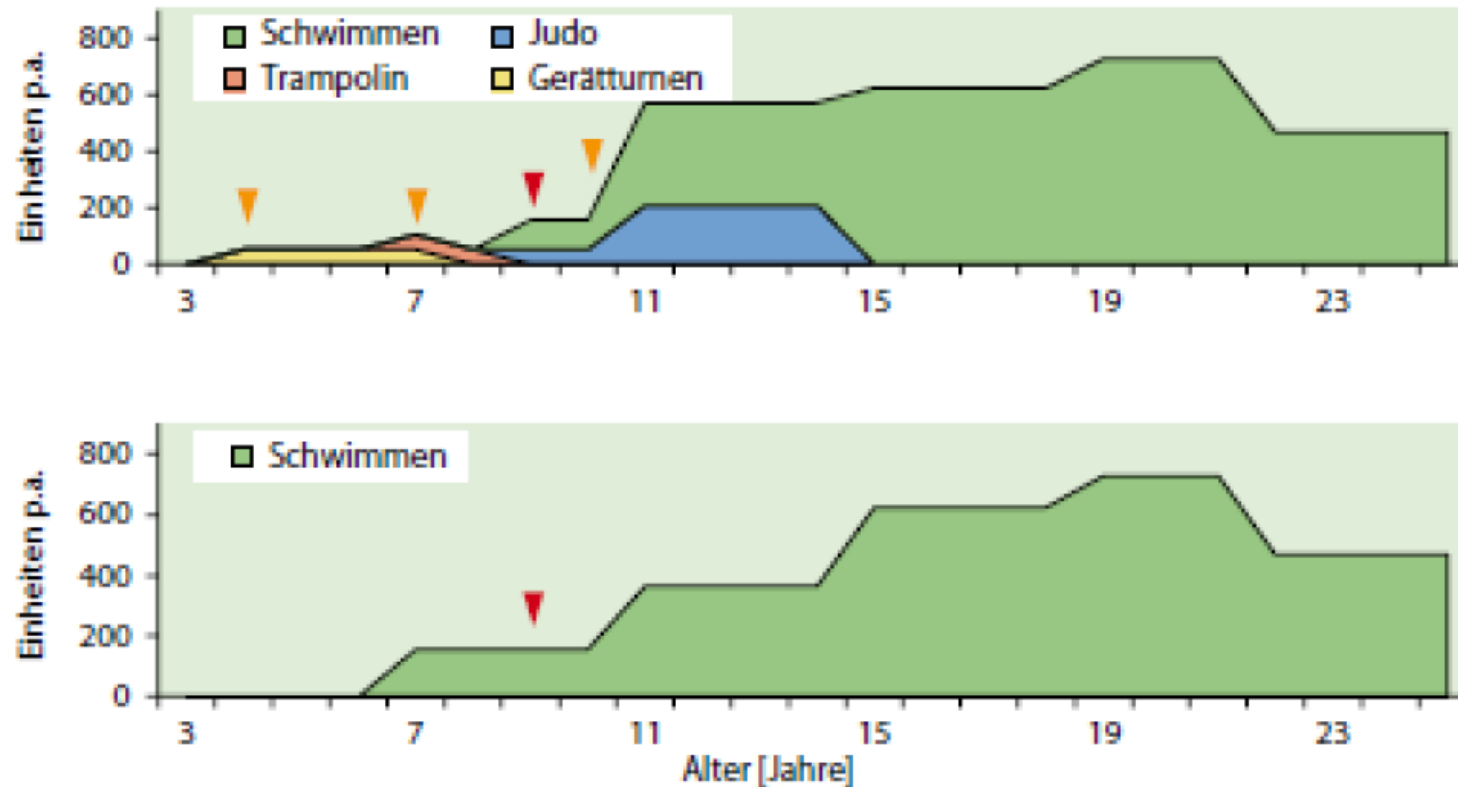
=> seit Kurzem komplett online: <https://elternfibel.de/>

Warum andere Sportarten?



Trainingshäufigkeit von cgs-Athleten der nationalen Klasse (●) und Weltspitzenathleten (▲) in der jeweiligen Hauptsportart (Ordinate) und in anderen Sportarten (Abszisse) für verschiedene Altersklassen (grün = unter 10 Jahre; rot = 11-14 Jahre; blau = 15-18 Jahre; gelb = 19-21 Jahre; violett = 22-25 Jahre). ns=nicht signifikant, *=p<0.05, **=p<0.01. (Gruppenmittelwerte nach Daten aus GÜLLICH & EMRICH 2014)

2 Beispiele aus Deutschland



Rotes ▲: Beginn Wettkämpfe in Hauptsportart. Orangefarbenes ▲: Beginn Wettkämpfe in anderen Sportarten. (aus: GÜLLICH, 2013, S. 642)


Beispiele aus den USA

Name	Betriebene Sportarten
Missy Franklin	Basketball, Fußball, Tennis, Volleyball
Nathan Adrian	Fußball, Dirt Bike
Michael Phelps	Baseball, Basketball
Ryan Lochte	Basketball, Fußball, Lacrosse
Alison Schmitt	Basketball, Fußball, Volleyball
Rebecca Soni	Kunstturnen
Melanie Schlanger	Leichtathletik
Tyler Clary	Baseball, Football, Fußball
Matt Grevers	Basketball, Fußball, Tennis, Volleyball, Wasserball



Das Schwimmen gut ergänzende Sportarten

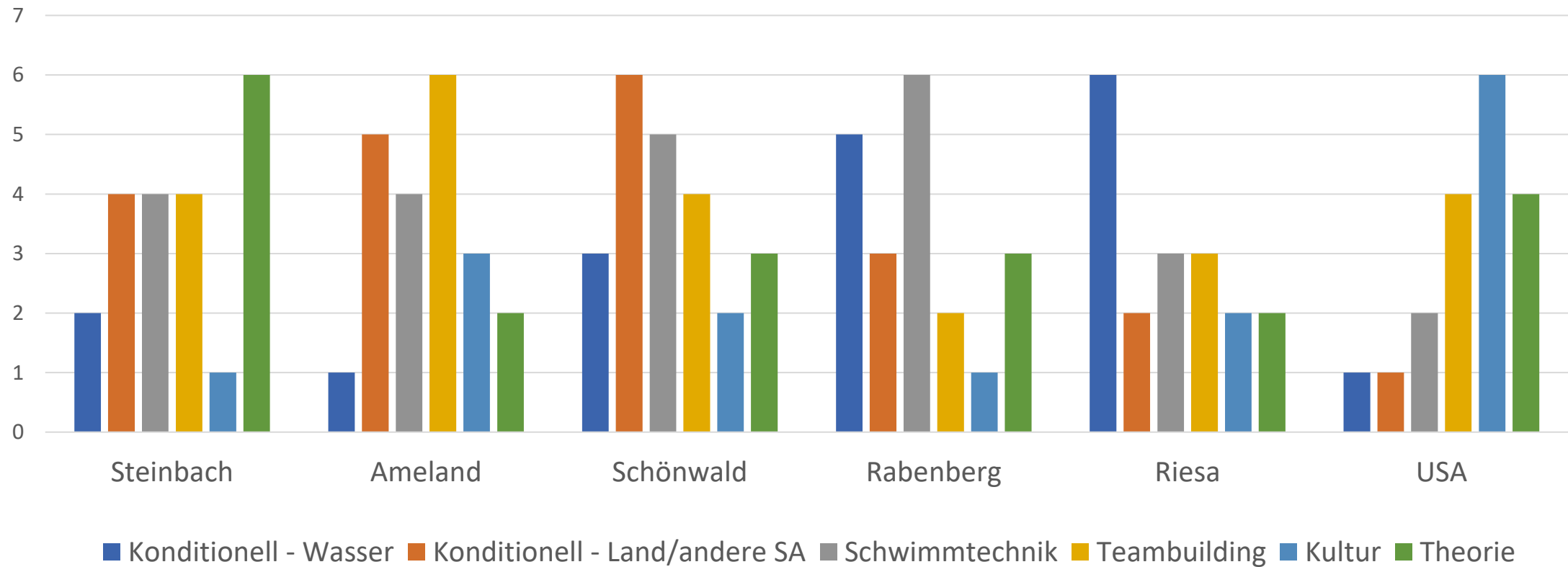
- Laufen (Leichtathletik, Ballsportarten)
- Radfahren
- Inline-Skaten
- Rudern/Kanu
- Ski-Langlauf
- Turnen/Pilates/Tanzen/Ballett
- Bouldern/Klettern
- Taekwondo/Viet-vo-dao



Mögliche Zielsetzungen

- Konditionell – Wasser
- Konditionell – Land / andere Sportarten
- Schwimmtechnik
- Kultur (Austausch, Orte, Events...)
- Teambuilding
- Theorie (Sportpsychologie, Ernährung, Sportwiss., neue Trainingsmethode...)
- (Wettkampfvorbereitung)
- (Sonne, Höhe)

Ausgewählte Beispiele



Unsere Empfehlung einer sinnvollen Steigerung von Trainingslagern

6-7J: Heimtrainingslager an einem Wochenende (1 Nacht)

8-9J: Heimtrainingslager über längeren Zeitraum

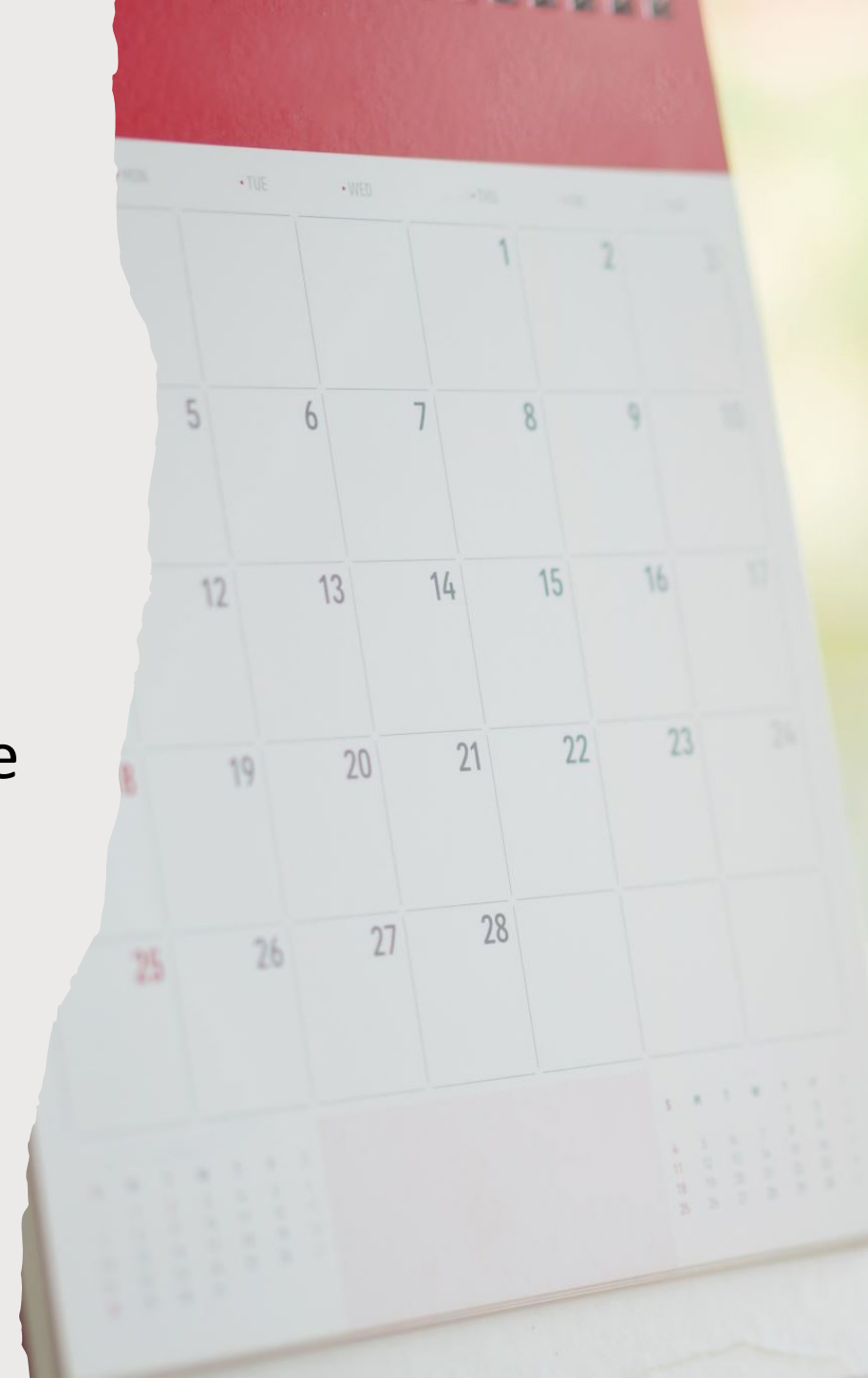
10-11J: Mehrtägiges Trainingslager in Deutschland

12-13J: Mehrtägiges Trainingslager in Nachbarland erreichbar mit Bus

Ab 14-15J: Mehrtägiges Trainingslager mit Flug (z.B. in die Höhe oder in die Sonne)

Wann im Jahresverlauf?

- Im GLT und ABT an Ferien gebunden
- Unsere persönliche Vorliebe im GLT/ABT:
 - Letzte Sommerferienwoche:
Saisoneinstiegs-Trainingslager in der Nähe
 - Herbstferien: Heim-Trainingslager
 - Weihnachts-/Faschingsferien:
Langlauf-Lager außerhalb
 - Osterferien: Trainingslager außerhalb





Wie geht man an die Organisation heran?

- Organisation ist das A & O! Sonst fliegt unnötig Geld zum Fenster raus
- Helfersystem!
 - Nachwuchstrainer
 - Eltern > sollte man eh einbeziehen
 - Kooperation mit anderem Verein (Bsp. Gießen)
 - Kooperation mit anderer Vereinsmannschaft

Wie geht man an die Organisation heran?

- Reisebüro vs. Reiseanbieter vs. selbst organisieren
 - Tipp: Über Reiseanbieter bekommt man mögliche Orte heraus
 - Typische Bahnmiere/Stunde:
Günstig: < 20€ | Mittel: 20-40€ | Teuer > 40€
 - Unterkunft: kinder-/jugendadäquat und auch steigern! Z.B.:
 1. Isomatte + Schlafsack in Sporthalle
 2. Selbstversorgerhütte
 3. Bauernhof
 4. Jugendherberge
 5. Pension
 6. Hotel
 - Reise mit Bahn vs. Bus vs. Eltern
 - Zuschüsse (z.B. für Ferienfreizeiten bei der Stadtjugend)
 - Anmeldung (z.B. [TL Ameland](#))
 - Elternabend und abschließende Infos



Um nochmal Klaus
Rudolph zu
zitieren:

*„Wenn die Kinder auf der
Heimfahrt fragen, wann
das nächste Trainingslager
ist, dann habt ihr alles
richtig gemacht.“*