

Ein Triathlonweg für Vorarlberg

der Ansatz eines Karriereplans und Schwerpunkte in der
Nachwuchsförderung




von Thomas Bader

April 2010

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Einleitung.....	4
Situationsbetrachtung Entwicklung des Triathlonsports	5
Analyse Allgemein und in Bezug auf Vorarlberg	8
Derzeitige Problematiken	11
Karriereplan für einen Vorarlberger Triathleten/In	12
Nachwuchsförderung/Nachwuchsarbeit	15
Schlusswort	16
Literaturverzeichnis	17

Vorwort

An den Anfang will ich einige Fragen stellen. Ich bitte Sie, bevor sie umblättern, holen Sie sich etwas zu schreiben, und beantworten Sie für sich diese Fragen. 

1) Welche Leistungen sind für London 2012 bzw. 2016 in Rio im Triathlon nötig?

2) Was für Voraussetzungen benötigt es dazu?

3) Wo liegt mehr Sinn – in der Nachwuchsförderung oder im Leistungssport?

4) Wie kann ich die Jugend vom Triathlon begeistern?

Einleitung

Ich hoffe Sie haben die vorherigen 4 Fragen für sich beantwortet. Die Auseinandersetzung mit diesen ist eine wichtige Grundlage für die vorliegende Abschlussarbeit für die Triathlon-Trainerausbildung.

Anmerkung: In diesem Text wurde zwecks sprachlicher Vereinfachung ausschließlich die männliche Sprachform verwendet.

Diese Arbeit versteht sich als Fortsetzung der bisherigen 2 Arbeiten im Rahmen dieser Fortbildung - Nachwuchskonzept MP-Team¹ und Trainingslehre zwischen Theorie und Praxis². Die Arbeit soll den Leser zum Nachdenken bringen und in ihm eigene Gedanken und Ideen erzeugen.

Aufgrund der Kürze dieser Arbeit und dem sehr umfangreichen Themenkomplex sind viele Punkte enthalten, diese können aber nur kurz angerissen werden. Die persönlichen Einstellungen/Gedanken/Antworten dazu sind subjektiv und als solche zu interpretieren. Sie ist eine Momentaufnahme und das Ziel ist es diese periodisch zu aktualisieren.

Ziel ist es einen Weg für die Triathlon-Nachwuchsarbeit in Vorarlberg (ev. nicht nur hier) aufzuzeigen. Dazu einen groben "Karriereplan" für einen talentierten/interessierten Triathleten. Sie stellt eine Diskussions- und Gedankenbasis dar.

In dieser Arbeit wird ausschließlich von der olympischen Distanz gesprochen. D.h. die sogenannte Kurzdistanz mit 1.500m Schwimmen, 40km Radfahren und 10km Laufen. Beim Nachwuchs entsprechend dem Alter von den angepassten nationalen³ und internationalen⁴ Wettkampfstrecken. Unter Nachwuchs verstehe ich Kinder bis zu den Junioren.

Beispiele, Zahlen und Erfahrungsberichte beziehen sich in dieser Arbeit auf Vorarlberg, Österreich, Deutschland und die Schweiz. Einfach daher, da ich mich in Vorarlberg, Österreich ganz gut und in Deutschland und Schweiz etwas auskenne.

Die Deutschen haben aus meiner Sicht im Triathlon (nicht nur in dieser Sportart), die besten wissenschaftlichen Daten zur Verfügung. Dort vor allem aufgrund des IAT in Leipzig. Dazu sind die Deutschen im Triathlon eine Spitzennation. Dies nicht nur auf der Langdistanz sondern in den letzten Jahren bei den Männern auch auf der Kurzdistanz⁵ (Olympiasieger 2008 Jan Frodeno, Daniel Unger Weltmeister von 2007, Gregor Buchholz 2007 U32 Weltmeister und 2008 Vizeweltmeister, im Endklassement der World Championship 2009 die Plätze 3, 4 und 5).

Verwendete Abkürzungen

ÖTRV – Österreichischer Triathlon-Verband www.triathlon-austria.at

ITU – Internationaler Triathlon Union www.triathlon.org

DTU – Deutsche Triathlon Union www.dtu-info.de

IAT - Institut für angewandte Trainingswissenschaften

www.iat.uni-leipzig.de

BSPA – die österreichische Bundessportakademie www.bspa.at

VTRV – Vorarlberger Triathlon-Verband www.triathlon-vorarlberg.at

Situationsbetrachtung Entwicklung des Triathlonsports

Anbei einige Eckdaten zur 1. gestellten Frage. In der Abb.1 sind unten rechts von Swiss Triathlon bekanntgegebene voraussichtlich zu erreichende Schwimm- und Laufleistungen für London 2012.

Diese decken sich mit den von Hr. Thomas Möller (IAT Leipzig) vorgestellten Prognoseleistungen im Rahmen der Triathlon-Trainer-Ausbildung in Innsbruck (2009, Oktober).

Er spricht bei einem Olympiapodestplatz von einer Laufleistung unter 29:30 (10 km) bei den Männern im Triathlonwettkampf (also nach Schwimmen und Rad und nicht auf der Laufbahn). Da von 2-3% Leistungsdifferenz (Möller, 2009) zwischen dem Triathlonwettkampf und einem Lauf auf der Laufbahn auszugehen ist, muss für eine Medaille in London 2010 auf der Bahn unter 29:00 gelaufen werden können.

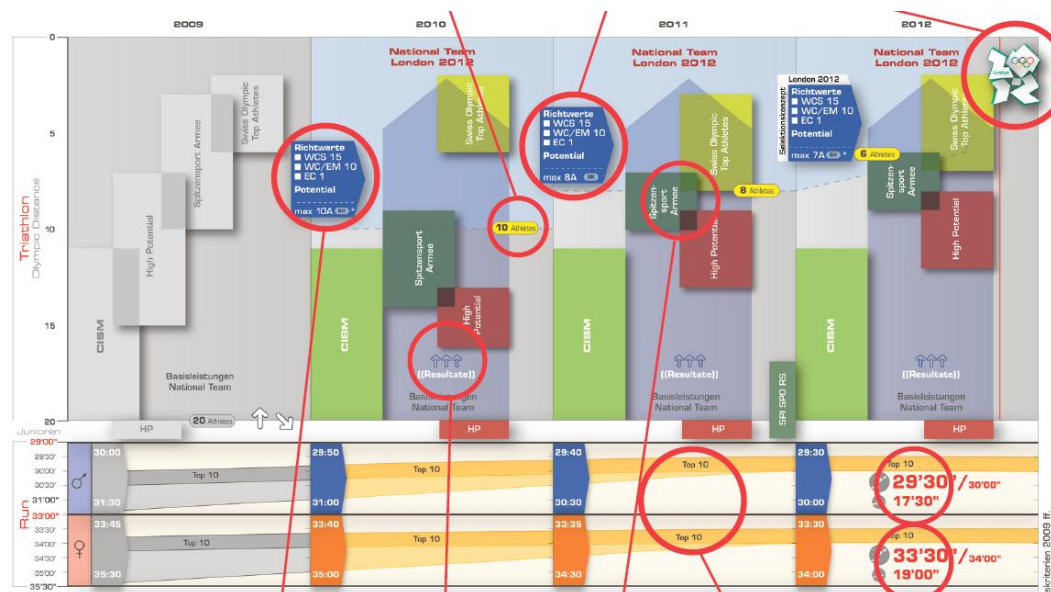


Abb. 1 - The Way to London 2012 (2009). Aus Emotion Nr.4. Herausgeber: Swiss Triathlon

Die prognostizierten Schwimmleistungen sind sehr differenziert zu betrachten. Wie schon Möller zugegeben hat, gibt es im Schwimmen

aufgrund des offenen Wassers, der Taktik, Neopren usw., keine eindeutigen wissenschaftlich hinterlegten Zeiten. Er sprach von derzeitigen 17:30 für 1500m im 50m-Becken hinzu 16:30 – 17:00 bei den Männern für London 2012 (17:30-18:00 bei den Frauen).

In Abb2. sind beispielhaft die Leistungen eines talentierten deutschen Triathleten mit 18 Jahren angegeben.

Tab. 1. Leistungsvoraussetzungen im Schwimmen (Freistil) und Laufen auf bestimmten Teilstrecken, männlicher Athlet, 18 Jahre

Schwimmen		Laufen	
Strecke (25-m-Bahn)	Zeit	Strecke	Zeit
50 m	25,8 s	100 m	11,9 s
100 m	57,8 s	2 000 m	5:34 min
400 m	4:19 min	3 000 m	8:45 min
1 500 m	17:29 min	5 000 m	15:15 min

Abb. 2 - Präsentationsunterlagen (2009). Ralf Ebli & Thomas Möller

Um diese Leistungen zu erbringen sind entsprechende Entwicklungen von jungen Jahren an erforderlich (Abb. 3)

Leistungsanforderungen im langfristigen Triathlontraining (Neumann/Pfützner/Hottenrott 2004, 210)								
Alter	Ziel / Platzierung	Strecke	Schwimmen 400m [min]		Rad 20 km [min]		Lauf 5km [min]	
			M	W	M	W	M	W
24	Weltspitze 1-3	OD	4:10	4:35	26:00	28:30	14:00	16:00
23	Anschluss zur Weltspitze	Olymp. Distanz	4:10	4:35	26:45	28:45	14:15	16:15
22			4:15	4:40	27:00	29:00	14:30	16:30
21			4:15	4:40	27:30	29:30	14:45	16:45
20	Junioren-Weltspitze 1-8	Olymp. Distanz	4:20	4:45	28:00	30:00	15:00	17:00
19			4:25	4:50	28:30	31:00	15:30	17:30
18	Junioren-Europaspitze 1-6	Sprint-Distanz	4:35	5:00	29:30	32:00	16:00	18:00
17			4:45	5:10	30:30	34:00	17:00	19:00
16	Nationale Spitze 1-3 (im Laufen)	Sprint-Distanz	5:00	5:20	32:00	36:00	18:00	20:00
15			5:15	5:30	33:30	37:30	19:00	21:00
14	Nationale Spitze (im Schwimmen)	0,4/10/2,5	5:20	5:45	35:00	39:00	20:00	22:00
13								

Abb. 3 – Leistungsanforderungen Triathlon (2004). Neumann/Pfützner/Hottenrott

Basis sind die dazugehörigen Belastungsanforderungen im langfristigen Triathlontraining.

Belastungsanforderungen im langfristigen Triathlontraining (in Anlehnung an Neumann/Pfützner/Hottenrott 2004, 213)							
Alter	Etappe	Kategorie	Gesamt- trainingszeit [h]	TE pro Woche	S [km/J.]	R [km/J.]	L [km/J.]
? 24	Hochleistungs- training	Elite	1600 1200	16 – 20	1200 950	22000 17000	5000 4500
23 22 21	Hochleistungs-/ Anschluss- training	Elite U 23	1100 1000 950	15 15 14	800 700 650	16000 14000 12000	4000 3500 3000
20 19	Anschluss- training	Junioren A	850 800	12 10	600 600	9000 7000	2500 2000
18 17	Anschluss- training	Junioren B	750 650	9 8	550 500	6000 5000	1700 1500
16 15	Aufbau-training	Jugend	600 550	7 6	450 400	4000 3000	1300 1000
14 13	Grundlagen- training	Schüler A	500 450	5 5	350 300	2500 2000	600 300
12 11	Grundlagen- training	Schüler B	400 350	4 4	250 200	1500 1000	150 100
10 9	a.v. Grund- ausbildung	Schüler C	300 250	3 3	150	- -	100 100

Abb. 4 – Belastungsanforderungen im Triathlon (2004). Neumann/Pfützner/Hottenrott

Diese Zahlen sind zwar aus dem Jahre 2004, doch die Zahlen aus neuerer Zeit bestätigen diese. *Die Trainingsumfänge entsprachen dann der langfristig bestehenden Verbandsvorstellung von ca. 1.100-1.200 km Schwimmen, 10.000-13.000 km Radfahren, 4.000-4.500 km Laufen sowie einem Anteil von ca. 150-200 Stunden an allgemeinem Training. Damit ergibt sich ein zeitlicher Gesamttrainingsumfang von ca. 1.100-1.300 Stunden Training pro Jahr...*⁵

Die Bedeutung des Radfahrens ist auf der Kurzstrecke umstritten. Aufgrund der derzeitigen Entwicklung der Wettkampfstruktur, die aufgrund der seit 2009 ins Leben gerufenen "World-Championship-Series"⁵, ihren Schwerpunkt auf Stadtkurse gelegt hat. Ist das technische Können mehr in den Vordergrund gerückt.

Lt. Möller (IAT/DTU 2007) liegt die derzeitige Rad Dauerleistungsgrenze im Ergometerstufentest von der Spitzenklasse bei den Männern bei ca. 330 und bei den Frauen 250 Watt.

Interessant dazu die Aussagen von Kate Allen (bei der Triathlon-Ausbildung der BSPA 2010). Ein Jahr vor ihrem Olympiasieg in Athen hat Sie beim Testwettkampf, der ebenfalls in Athen durchgeführt wurde, Schwächen beim Radfahren gesehen. In Athen gab es eine kurzen Berganstieg an dem über 250 Watt ermittelt wurden. Sie und ihr Trainer Marcel Dichtler legten Wert darauf, die Radleistung von Kate auf einem

höheren Niveau zu stabilisieren. Beide vertraten die Auffassung, dass genau dies die Grundlage für den späteren Olympiasieg gewesen ist.

Diese Punkte scheinen zu bestätigen, dass das Radfahren einen immer höheren Stellenwert bekommt. Da genau die dort verbrauchte Energie die Laufleistung sehr zum Negativen beeinflussen kann.

Analyse Allgemein und in Bezug auf Vorarlberg

Das derzeit mit Abstand größte männliche Talent in Österreich ist als 17jähriger (2009) bei einem Schwimmwettkampf auf der Kurzbahn 4:22 auf 400m geschwommen (56,32 50m) und bei der ÖM im 3000Meter-Lauf auf der Bahn 9:17 gelaufen. Welche Trainingsumfänge hier dahinterliegen sind mir nicht bekannt.

In Vorarlberg ist das größte Schwimmtalent (reiner Schwimmer) mit 16 Jahren (2009) auf der Kurzbahn die 1500m in 17:15 und die 400m in 4:15 (54,17 50m) geschwommen. Dahinter liegen 8-9 Trainingseinheiten pro Woche und 40-50 Schwimmkilometer.

Die Bestzeit für 3000Meter liegt beim besten Vorarlberger Nachwuchsläufer (2009), er ist 19 Jahre alt, bei 09:01 und für 5000Meter bei 15:51. Er ist Österr. Meister 2009 in 3000Meter Hindernis und jeweils Österr. Vizemeister im Crosslauf und bei den 5000Meter. Wobei bei ihm die Trainingsumfänge verhältnismäßig niedrig sind.

Bei der von der DTU 2010 durchgeführten zentralen Leistungsüberprüfung der C- u. D-Kaderathleten(2010, Jänner) erzielte der beste männl. Athlet (19Jahre) 9:20 auf 800m Schwimmen (Langbahn) und 15:19 im Laufen⁶. Die Zeiten des 3. Platzierten 10:31/16:07. (beim Laufen auf der Bahn hatte es um die 5 Grad).

Wieso liste ich diese Werte auf?

Wie schon in meiner Arbeit "Trainingslehre zwischen Theorie und Praxis"² stellt sich für mich immer wieder die Frage in wie weit sind vorgegebene Zahlen für den Erfolg bindend und in der Praxis umsetzbar?

Ich folgere für mich aufgrund dieser Werte (und ich habe noch einige weitere Zahlen zur Verfügung), dass um unter die Top 10 der Spitzentriathleten zu kommen (vor allem bei den Männern, aber auch bei den Frauen ist es keinesfalls einfach) ein ungewöhnlich talentierter Sportler geboren werden muss. Für die Trainingspraxis hat es keinen Sinn auf diesen zu "warten".

Was aber als Verband und Trainer meiner Meinung nach unbedingt zu erfolgen hat ist, dass für diesen Fall - das Talent gefunden und der Weg, das Umfeld für die Erreichung der Spitzenleistung von Anfang an zur Verfügung gestellt wird. (auch wenn bei meiner früheren Analyse "wie wird Mann/Frau Olympiasieger"² dies nicht unbedingt Voraussetzung ist – siehe dort auch die Aussage von Charly Kahr²).

Allgemeine Voraussetzungen

Zuerst möchte ich einige wichtige Punkte die es dazu benötigt aufzählen. Ein sehr interessanter und immer noch gültiger Artikel kommt von Hottenrott "Mit Fünfzehn hat man noch Träume ..." ⁷. Ich kann ihnen die 5 Seiten nur wärmstens empfehlen.

Zum nötigen Talent (siehe oben), benötigt es auf alle Fälle noch folgende Punkte.

- Rahmenkonzept für das Training (Details in Trainingslehre zwischen Theorie und Praxis²)
- Talentsuche
- kompetente Ansprechpartner/Trainer
- funktionierender Verband mit angepassten Strukturen
- funktionierendes Zusammenspiel zwischen Schule und Sport hierzu gibt es einen sehr interessanten und anregenden Artikel "zur Diskussion"⁸ – ich bin mir sicher, dass aufgrund der geänderten Anforderungen im Berufsleben, die parallele Ausbildung sehr wichtig und vor allem im Triathlon auch möglich ist (Anmk. Hochleistungsalter im Triathlon bei den Männern ca. 25 Jahre⁹)
- finanzielle Voraussetzungen
- entsprechendes Trainingsumfeld (Trainingsstätten)
- Gruppentraining
leider in unserer Umgebung sehr schwierig zu realisieren, da auch das Leistungsniveau in der Gruppe ausgeglichen sein sollte. Welche Erfolge damit erzielt werden können siehe "aus der Praxis" – Erfolgsgrundlagen der deutschen Triathleten⁵

Spezielle Voraussetzungen in Vorarlberg

Der VTRV hat in den letzten Jahren einiges bewegt und wichtige Grundlagen geschaffen. Es ist noch lange nicht alles optimal (wird wohl auch nie sein), doch bin ich überzeugt, dass ein gehbarer Weg für Ausnahmetalente genauso wie für Triathlonbegeisterte besteht und dieser auch funktioniert.

Bis Mitte 2010 sind in Vorarlberg 2 ausgebildete Triathlontrainer vorhanden. Dazu gibt es eine enge Zusammenarbeit mit dem Sportservice Vorarlberg (www.sportservice-v.at).

Der VTRV hat mit dem Sportservice und den Dornbirner Bäderbetrieben eine entsprechende Möglichkeit Schwimmzeiten anzubieten. Seit 6 Monaten gibt es einen Versuch im Schwimmen eine entsprechende Trainingsgruppe für den Triathlonnachwuchs zu installieren. Zweimal die Woche findet dieses Training mit einer Schwimmtrainerin statt. Aufgrund der kleinen Anzahl gibt es derzeit eine Zusammenarbeit mit 3 Schweizer Nachwuchstriathleten.

Im Sportservice stehen entsprechende Trainingsmöglichkeiten für Kraft und Rollentraining zur Verfügung. Dazu besteht die Möglichkeit entsprechende Leistungsdiagnostiken durchzuführen.

Im Elitebereich ist derzeit für die 2 Vorarlberger Triathleten eine Zusammenarbeit zwischen Sportservice und dem Trainerteam "Kate Allen/Marcel Dichtler" ins Leben gerufen. Das Land Vorarlberg unterstützt dies einerseits mit personellen Ressourcen und andererseits mit finanzieller Unterstützung. Mit Antje Peuckert vom Sportservice ist eine Sportwissenschaftlerin da, die sich intensiv mit dem Training von Triathleten beschäftigt und auseinandersetzt. Die zwei Vorarlberger Nachwuchstriathleten werden unter anderem von ihr betreut.

Bezüglich Schule hat der VTRV eine Kooperation mit dem Sportgymnasium Dornbirn begonnen. Durch die Zusammenarbeit mit dem Leichtathletik- und Schwimmverband könnte bei Bedarf mit den Triathlontrainern ein entsprechendes betreutes Training angeboten werden. Aufgrund der Triathlonstruktur ist weiterhin die Zielsetzung entsprechende Triathleten in den 4jährigen Zweig zu bringen. Dieser reicht aus um den geforderten Trainingsumfang realisieren zu können.

Der problematischste Punkt ist derzeit der Bereich Nachwuchsförderung. Dies wird noch unter dem Punkt Nachwuchsförderung genauer erörtert.

Derzeitige Problematiken

Hier die größten Problempunkte die sich derzeit ergeben. Diese werden in dieser Arbeit nicht ausführlich beschrieben und nicht diskutiert. Da dies sonst den Rahmen sprengt. Sie sollen gedankliche Anregungen für den Leser darstellen und werden in einer späteren Arbeit detaillierter behandelt.

Doping

In letzter Zeit lässt dieses Thema keine Ruhe mehr aufkommen. Ein weiterer Gedanke stellt sich daher – "gibt es überhaupt noch Spitzenleistungen ohne Doping?".

Triathlonstrukturen in Österreich

Der VTRV ist sehr klein und hat nur einzelne Personen die sich mit dem Triathlon auseinandersetzen.

Die ÖTRV-Strukturen sind keinesfalls zufriedenstellend. Unter vielen Punkten sind die schon lange geplanten Zentren West- und Ost bisher nur Schall und Rauch. Die Kommunikationskultur des ÖTRV liegt noch in den Kinderschuhen, usw.

Es gibt jedoch seit neuestem einige positive Ansätze (neuer Sportkoordinator mit tollen Zielsetzungen und vor allem für den Nachwuchs vom Bundestrainer Nachwuchs mit dem Nachwuchsexpertenteam).

Zusammenarbeit Triathlon – Schwimmverein

Da wir mit den Schwimmstätten in Vorarlberg sehr begrenzt sind, scheint aus meiner Sicht nur eine Zusammenarbeit zwischen Triathlon und Schwimmverein sinnvoll und für beide Seiten gewinnbringend.

Leider gibt es große Probleme mit dem wichtigsten Schwimmtrainer und somit klappt diese Zusammenarbeit noch nicht zufriedenstellend bzw. wird von diesem Schwimmtrainer immer wieder in Frage gestellt.

Werte der Gesellschaft

Die sportliche Basis der Koordination und Motorik bei Kindern, die von zu Hause und der Schule mitgegeben werden sollte wird immer weniger bzw. ist den Familien immer weniger wichtig.

Anforderung des Berufslebens

Ein Sportler der die berufliche Ausbildung vernachlässigt wird in der heutigen Zeit nach seinem Sportlerleben erhebliche Schwierigkeiten bekommen. Nur große Verbände wie z.B. der ÖTRV können nach der Sportlerkarriere entsprechende Hilfestellungen bieten.

Karriereplan für einen Vorarlberger Triathleten/In

Die Jahrgangsangaben sind sehr variabel zu sehen und gelten lediglich als Richtwert. Die untenstehenden Angaben sind als einen groben Rahmen zu betrachten. Details der Trainingsinhalte sind unter anderem aus meinen bisherigen Arbeiten¹⁺² zu entnehmen.

Vorschulalter

Viele verschiedene sportliche Betätigungen, die noch nicht in einem Verein sein müssen. Mit den Eltern, Opa und Oma, Freunden, ... Spielen, ausprobieren, versuchen, ...
Ziel ist Freude, Forschergeist und Bewegungserfahrung zu entwickeln.

Volksschulalter

Je nach Interesse des Kindes, Schwimmen, Radfahren, Schifahren, Rollerblades, ...
Verschiedene altersgerechte Sportarten ausprobieren.
Wenn möglich noch keine Spezialisierung bzw. wenn dann trotzdem auf Vielseitigkeit und Abwechslung achten.
Je mehr Bewegungserfahrung umso mehr Vorteile für das Kind.
Zwischen 6-8 Jahren in den Schwimmverein mit der Zielsetzung die 4 Lagen mit Startsprung und Wende in der Grobform zu erlernen

Wettkämpfe dienen zum Spaß und mit Freunden seine Leistung den Eltern usw. zeigen zu können. Wichtig scheint hier das Interesse der Eltern. Eltern sollten darauf achten nicht zu viele Emotionen einfließen zu lassen und mehr auf die Motivation zu achten.

Ausdauer und Laufen durch Spiel und artfremde Sportarten erlernen.
Ziel sind Motorik, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit und Spaß!

Triathlonwettkämpfe

Kinderveranstaltung beim Ironmännli – www.triteam.at

Kidstriathlon in Balzers – www.kids-triathlon.li

Ev. einmal ein Wettkampf beim Tiroler Triathlonzug – www.tri-telfs.at

Weitere Infos hat der Nachwuchstrainer des VTRV – www.triathlon-vorarlberg.at

Ab 9/10 Jahren

Mindestens 1-3 Jahre regelmäßiges Schwimmtraining im Schwimmverein (www.schwimmclub-tsd.at). D.h. zumindest 3 x Training in der Woche.
Radfahren und hier vor allem die Technik lernen. Ideales Gerät ist in dieser Zeit das Mountainbike. Schnuppern bei Laufveranstaltungen (Achtung! nur sehr, sehr kurze Strecken sinnvoll).
Förderung speziell Schwimmen, Schnelligkeit, Körperspannung, Koordination.
Ausdauer durch Spiele, Wandern und Radtouren entwickeln.

Triathlonwettkämpfe

Kinderveranstaltung beim Ironmännli – www.triteam.at

Kidstriathlon in Balzers – www.kids-triathlon.li

Schnuppern beim Tiroler Triathlonzug – www.tri-telfs.at

Nach erfolgreicher Fahrradprüfung Teilnahme bei der Vorarlberger Nachwuchslandesmeisterschaft am Jannersee – www.tridornbirn.at

Weitere Infos hat der Nachwuchstrainer des VTRV – www.triathlon-vorarlberg.at

Von 11-15 Jahren

Je nach Zielsetzung im Triathlon das 3malige Schwimmtraining pro Woche beibehalten. Aus meiner Erfahrung ist dies ein Minimum, daher ist um an die internationale Spitze zu kommen, 4-5maliges Schwimmen mit 1-2 Trainingslagern Voraussetzung. Mountainbiken und ausprobieren des Rennradfahrens in Gruppen, bei Nässe und Kurventechniken. Zumindest ein Mal pro Woche ein Lauftraining besuchen (Ziele Lauftechnik, Koordination, Sprint).

Lauf- und Schwimmwettkämpfe je nach Lust und Laune.

Wenn es passt als nächsten Schultyp das Sportgymnasium auswählen.

Triathlonwettkämpfe

Schulaquathlon in Dornbirn – www.mp-team.at

Teilnahme beim Tiroler Triathlonzug – www.tri-telfs.at

Vorarlberger Nachwuchslandesmeisterschaft am Jannersee – www.tridornbirn.at

Ausgewählte Wettkämpfe im Grenzraum Schweiz

Weitere Infos hat der Nachwuchstrainer des VTRV – www.triathlon-vorarlberg.at

Ab 11 Jahren ist es möglich bei den Österr. Nachwuchsmeisterschaften im Triathlon und im Aquathlon teilzunehmen.

Mit 15 Jahren qualifizieren sich die ersten 3 der ÖM für den ÖTRV-Nachwuchskader.

Von 16-18 Jahren – Triathlonlaufbahn einschlagen

Hier sollte sich der Jugendliche vorläufig einmal entscheiden was er im Triathlon für Zielsetzungen hat. Um nationale und vor allem internationale Erfolge erzielen zu können muss die "Lebensführung" dem sportlichen Ziel untergeordnet werden¹⁰.

Ab diesem Zeitpunkt sind alle 3 Disziplinen spezifisch zu trainieren.

Der Athlet benötigt die entsprechende Betreuung (VTRV-Trainer, Sportservice, ...) und die Möglichkeiten des Trainings in diesen Disziplinen (z.B. VTRV-Schwimmbahnen und Schwimmtrainer).

Führung eines genauen Trainingsplans (inkl. Ist-Daten) ist eine Grundvoraussetzung.

Triathlonwettkämpfe

Teilnahme an österreichischen Meisterschaften ist verpflichtend. Erfahrung bei verschiedensten Sprintdistanzveranstaltung holen. In der Jugendklasse kann sich der Athlet, wenn er unter den ersten drei Jugendlichen ist, für die Jugend-Team-WM qualifizieren.

In der Juniorenklasse sind dann 1-2 Junioren-Europacups einzuplanen.

Bei der ÖM kann sich der Athlet für die spätere Aufnahme ins HLZ empfehlen.

ab 18/19 Jahren – Profitriathlet

Ab diesem Zeitpunkt ist aufgrund der erforderlichen Trainingsumfänge eine völlige Konzentration auf den Sport nötig. Die Erfahrung hat gezeigt, dass ein Nebenbeistudium nicht praktikierbar ist.

Derzeit haben wir in Vorarlberg für die beiden Profitriathleten eine Kooperation VTRV – Sportservice Vorarlberg/Olympiazentrum und dem Trainerduo "Kate Allen und Marcel Dichtler". Wie sich das bewährt wird die nächste Zeit zeigen.

Nachwuchsförderung/Nachwuchsarbeit

Es gibt derzeit nur einen Vorarlberger Triathlonverein mit Nachwuchsarbeit - MP-Team Dornbirn - www.mp-team.at .

Das reicht momentan mehr als, denn der Andrang ist sehr bescheiden. Um in nächster Zeit etwas mehr zu bewegen sind folgende Schwerpunkte angedacht

Triathlonfolder "Faszination Triathlon für Kinder, Schüler und Jugendliche"

Ziele

- Werbung für ein abwechslungsreiches Sportangebot
- "Triathlon-Samen" bei den Kinder und Schülern setzen
- Vereinsunabhängiges Training propagieren
- Interesse wecken
- Kinder/Nachwuchsveranstaltungen mehr publik machen

Monatlich einmal ein zentrales Training in Dornbirn für Kinder

Zielgruppe 8-12 Jahre. Zielsetzung Spaß an der Bewegung. ca. 1-2 Stunden mit genügend Pausen

- im Hallenbad spielerisches Gruppenschwimmen
- Radkoordinationstrainings
- Lauftraining mit Spielen
- Wechseltraining

Ziele

- Spaß, Freude an der Bewegung
- das Ganze in Verbindung mit dem Begriff Triathlon bringen
- weiteres Ziel ist es Grundtechniken der Triathlonsportarten vermitteln

Kinder-Triathlonwettkampf anderer Art

Ein Wettkampf der zwar mit Wasser, Rad und Laufen zu tun hat, aber auf spielerische Weise mit hauptsächlich koordinativen Anforderungen

- Bälle im Wasser holen bzw. in einen Schwimmreifen legen
- Slalom um Bojen im Wasser
- Tauchen nach Gegenständen
- Radkoordinationsparcour¹¹
- Laufkoordinationsparcour

Triathlon in die Schule

Angebot an Sportlehrer/Innen eine Turnstunde mit Triathloneinheiten zu gestalten (inkl. Vorstellung der Faszination am Triathlon)

Angebot Trainings für Schulklassen/Vereine wenn diese bei einem Wettkampf mitmachen möchten. (Wettkampfvorbereitung und dann auch Begleitung).

Ev. in Zusammenarbeit mit einem Veranstalter.

Der Dornbirner **Schulaquathlon**¹².

Dies soll als Werbeevent und als Zielevent für interessierte Klassen, Lehrer und Sportlerinnen dienen. Vor allem um das Thema Triathlon/Aquathlon bewusst zu machen.

Zentrale Trainingsstätte

Ausbau des Trainings vom MP-Team Dornbirn. Und zwar in der Hinsicht, dass 1 x pro Woche am Nachmittag ein eigenes **Kindertraining** stattfindet.

"Triathlontraining" 2 x pro Woche für Schüler/Jugendliche.
Schwimmtraining vor allem im Schwimmverein.

Schlusswort

Wie schon bei der Einleitung gesagt, kann dies nur ein kleiner Abriss sein. Auf alle Fälle gibt es viel zu tun. Was es dazu benötigt ist außer den entsprechenden Sportlern vor allem engagierte Trainer, Betreuer und Funktionäre die sich mit dem Triathlonsport identifizieren.

Aufgrund der jungen Sportart, die sich sehr schnell entwickelt hat, ist es sicherlich ein sehr interessantes Umfeld. Mit der Verbindung von 3 Sportarten gibt es auch im Breitensport hier tolle Möglichkeiten für Jung und Alt.

Bezüglich Zielsetzungen VTRV und der Zusammenarbeit mit den Vorarlberger Triathlonvereinen gibt es ein Strategiepapier¹³.

Also los geht's!

Literaturverzeichnis

¹Bader Thomas, 2006, Nachwuchskonzept MP-Team. Unveröffentlichte Unterlagen für das Vorarlberger Nachwuchstraining. Aktualisierte Ausgabe von 2007.

²Bader Thomas, 2007, Trainingslehre zwischen Theorie und Praxis. Unveröffentlichte Projektarbeit im Rahmen der allgemeinen Trainerausbildung der BAFL.

³ÖTRV (2010) – ÖTRV-Sportprogramm 2010 www.triathlon-austria.at

⁴ITU (2010) – Junioren-Europacups www.triathlon.org

⁵Rolf Ebeling/Thomas Möller/Roland Knoll (2009). Aus der Praxis. In: Leistungssport 39(5):25-27.

⁶Ralf Schmiedeke (2010) – Bericht auf der DTU Homepage www.dtu-info.de

⁷Hottenrott (1993). Mit Fünfzehn hat man noch Träume... In: Triathlon Nr. 57(5):50-55 - und <http://www.kuno-hottenrott.de/Publikationen/Ordner1/Triathlon%2057-6-1993.pdf>

⁸Hummel/Brand (2010). Zur Diskussion. In: Leistungssport 40(1):37-42.

⁹Ralf Ebli/Thomas Moeller. Zur erfolgreichen Gestaltung des Übergangs vom Anschluss- zum Hochleistungstraining im Triathlon. In: Triathlon Band 19:43

¹⁰Bachmann Oliver. Lehrwarteausbildung für Triathlon – der langfristige Leistungsaufbau (2009).

¹¹Projekt Radparcours in Oberösterreich (2010) - <http://schulen.eduhi.at/vsgarsten/projekte/radparcours.htm>

¹²Bader Thomas , 2006, Projekt Schulaquathlon. Unveröffentlichte Unterlagen für die VlbG. Schulaquathlonveranstaltung

¹³Bader Thomas, 2010, Strategiepapier Triathlon in Vorarlberg (Powerpoint). Unveröffentlichte Diskussionsgrundlage für einen Workshop der Vorarlberger Triathlonvereine.