

Trainingskonzept

STEULER TRIKids RSG Montabaur

I. Unser Ziel: Mit Spaß zum Wettkampf

Triathlon ist eine der vielseitigsten Sportarten. So ist Schwimmen technisch anspruchsvoll, Radfahren vom Beherrschen des Bikes abhängig und Laufen von Schnelligkeit und Ausdauer geprägt. Darum legen wir sehr viel Wert auf die Grundausbildung der Kinder. Schon ab sechs Jahren können bewegungsbegeisterte Kinder Triathlon bei uns erlernen. Die Schwerpunkte liegen in den ersten Jahren auf einer sauberen Schwimmtechnik, dem Umgang und der Geschicklichkeit auf dem Rad sowie einem ganzheitlichen Athletik- und Motorik-Training. Wir möchten die Kinder mit Freude an den Triathlonsport heranzuführen und das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe stärken. Die Gesundheit hat dabei oberste Priorität.

Wir sind der Überzeugung, dass Wettkämpfe nicht nur die sportliche, sondern auch die allgemeine Entwicklung der Kinder fördern. Denn Kinder messen und vergleichen sich gerne mit gleichaltrigen. Sie lernen in der Konkurrenzsituation ihre Grenzen kennen; sie stärken aber auch durch jeden Zieleinlauf ihr Selbstvertrauen und ihre Eigenmotivation. So bereiten wir die Kinder intensiv auf Triathlon- / Duathlon- und Swim & Run-Wettkämpfe vor. Wir haben bei den Wettkämpfen sehr viel Spaß miteinander und pflegen viele Freundschaften zu anderen Vereinen. Von besonderem Interesse sind die Schüler-Wettkämpfe des rheinlandpfälzischen Triathlonverbandes (RTV), an denen wir teilnehmen. Verschiedene Veranstaltungen werden zum RTV-Cup bzw. Rheinland-Nachwuchs-Cup zusammengefasst und am Ende die Gesamtsieger ermittelt. Das Highlight ist der eigene Schüler-Triathlon der RSG Montabaur, der Teil dieser Cupserien ist. Weitere Wettkampfangbote werden regelmäßig bekannt gegeben bzw. sind den Wettkampfvorschlägen auf der Homepage zu entnehmen.

Talentierte und leistungsorientierte Kinder ab 12 Jahre haben die Möglichkeit, in den Landeskader aufgenommen zu werden. Nach Erfüllung bestimmter Leistungskriterien werden diese Kinder durch Wochenendlehrgänge und Trainingslager besonders gefördert. Wir stehen im engen Austausch mit dem Landestrainer und kümmern uns um die Betreuung.

II. Voraussetzungen:

Bewegungsbegeisterte Kinder im Alter von sechs Jahren können bereits am Training teilnehmen. Grundvoraussetzung zur Teilnahme am Schwimmtraining ist ein sicheres Brustschwimmen über eine Strecke von mindestens 200m. Haben wir eine größere Anzahl an Kraul-Einsteigern zusammen, so wird diesen Kindern die Kraultechnik beigebracht. Damit sich schnell Lernerfolge einstellen, ist eine zweimalige Teilnahme pro Woche Pflicht. Ein „Schwimmen lernen“ im klassischen Sinn können wir leider nicht anbieten. Dies können die Kinder in separaten Schwimmkursen oder Einzelunterrichten erlernen. Dazu geben wir gerne Auskunft.

Ebenso sollten die Kinder ohne Probleme in der Lage sein, 1.000m am Stück zu laufen (ab 12 Jahre 2.000 m).

Ansonsten benötigen wir eine aktuelle Email-Adresse und Handynummer der Eltern, da wir darüber regelmäßig Informationen in die Gruppe geben.

III. Trainingsangebote TRIKids (detailliertere Zeitangaben bitte der Homepage entnehmen):

Rennttraining findet im Zeitraum nach den Osterferien bis Ende Oktober montags statt. Hilfe der Eltern ist wünschenswert. Über die Gruppeneinteilung in diesem Training entscheiden die Trainer.

Hallentraining: Im Winter (01.11. bis 31.03.) findet mittwochs ein allgemeines Training (Kräftigung, Gymnastik, Spiele, u.a.) in der Halle statt.

Laufbahntraining: Im Sommer (01.04. bis 31.10.) gehen wir mittwochs ins Stadion Montabaur auf die Laufbahn zum Sprint- und Intervalltraining. Im Winter trainieren wir montags auf der Bahn; die

Trainingskonzept

STEULER TRIKids RSG Montabaur

größeren haben die Möglichkeit, mittwochs vor dem Hallentraining Intervalltraining auf der Bahn zu machen.

Schwimmtraining findet dienstags und freitags im Hallenbad Wirges statt. Den Eintritt und die Schwimmtrainer bezahlt der Verein. Donnerstags trainieren die leistungssportorientierten Kinder ab Schüler A und älter zusätzlich am frühen Abend. Hier entscheidet der Jugendwart über die Teilnahme. In den Sommerferien kann ab Schüler A am Schwimmtraining der Erwachsenen im Freibad Montabaur teilgenommen werden (Neoprenanzug je nach Temperatur hilfreich). Das Schwimmen erfolgt in den jeweiligen Trainingsgruppen. Die Einteilung auf die Bahnen erfolgt durch die Trainer. Für die jüngeren TRIKids muss das Schwimmtraining während der Sommerferien durch die Eltern eigenverantwortlich organisiert werden.

Rad- (mit dem MTB) und **Lauftraining** ist samstags vormittags am Schwimmbad Montabaur. Dieses Training ist sehr wichtig, um später am Rennradtraining teilnehmen zu können, weil hier der sichere Umgang mit dem Rad erlernt wird. Das Training wird von Jugendlichen der RSG Montabaur sowie einigen Eltern betreut. Auch hier können die Trainer Trainingsgruppen einteilen. Die älteren TRIKids trainieren nach Absprache oder selbständig.

In den Sommerferien legen wir vereinsseitig eine Trainingspause ein; es macht aber keinen Sinn für die Kinder, 6 Wochen nicht zu trainieren. Hier ist eigenständiges Training gefordert.

Bei Interesse wird ein 2-3 tägiges (Trainings-)Zeltlager für die Kinder und ggfls. die Eltern angeboten.

Kosten:

Das gesamte Training ist mit dem Vereinsbeitrag (für Kinder 3,-€ im Monat) und dem Zusatzbeitrag für minderjährige Triathleten von 8,-€ monatlich bezahlt.

IV. Trainingsinhalte:

Diese richten sich vor allem nach dem Alter und den zu absolvierenden Wettkampfdistanzen, die erheblich differieren: So sind die Schüler C oft nach 10 Minuten im Ziel, während die Schüler A ca. 40 Minuten benötigen. Zusätzliches "Privattraining" in allen Disziplinen durch die Eltern zum Verbessern der spezifischen Fähigkeiten ist sehr hilfreich und für Kinder, die leistungsorientiert Triathlon betreiben wollen, auch notwendig. Tipps hierzu geben die Trainer.

Alter 9 Jahre und jünger, Altersklasse Schüler C/D

Typische Wettkampfdistanzen: 0,1 km Schwimmen – 2,5 km Rad – 0,4 km Laufen

Bei den Jüngsten soll vor allem spielerisch der Bewegungsschatz und die Radbeherrschung erweitert werden. Schulung der Grundschnelligkeit und leichtathletische Grundausbildung stehen klar vor Ausdauerleistungen. Die Kinder sollten an Spaßwettkämpfen wie Bambini- und Schülerläufen teilnehmen, aber auch erste Erfahrungen im Duathlon und Triathlon machen.

Alter 11 bzw. 10 Jahre, Altersklasse Schüler B

Typische Wettkampfdistanzen: 0,2 km Schwimmen – 5 km Rad – 1 km Laufen

Hier wird der Schwerpunkt auf dem spielerischen Erlernen und Verbessern der Technik in den einzelnen Disziplinen liegen. Auch hier steht die Grundschnelligkeit noch im Vordergrund, aber es werden auch schon kurze Intervalleinheiten eingebaut. Die Kinder sollten an regionalen Wettkämpfen und an den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften teilnehmen.

Alter 13 bzw. 12 Jahre, Altersklasse Schüler A

Alter 15 bzw. 14 Jahre, Altersklasse Jugend B

Typische Wettkampfdistanzen: 0,4 km Schwimmen – 10 km Rad – 2,5 km Laufen

Der Schwerpunkt des Trainings liegt in der Optimierung der Technik in den einzelnen Disziplinen. Weiterhin kommen intensivere Ausdauer- und Intervalltrainingseinheiten hinzu. Die Kinder sollten regelmäßig an den verschiedenen Wettkampfformen (Schülerläufe, auch bis zu 5 km, Duathlon, Triathlon) teilnehmen.

Trainingskonzept

STEULER TRIKids RSG Montabaur

Ab einem Alter von 13 Jahren soll der Schwerpunkt des Trainings der Kinder auf der wettkampfspezifischen Ausprägung der Leistung liegen.

Alter 17 bzw. 16 Jahre, Altersklasse Jugend A

Typische Wettkampfdistanzen: 0,75 km Schwimmen – 20 km Rad – 5 km Laufen

Der Schwerpunkt des Trainings im Jugend A Bereich liegt neben der weiteren Techniko-optimierung in den einzelnen Disziplinen in der Vorbereitung auf längere Distanzen. Es kommen auch hier weiter intensive Ausdauer- und Intervalltrainingseinheiten hinzu. Die Jugendlichen sollten regelmäßig an den verschiedenen Wettkampf-ormen (Laufwettbewerbe auch bis zu 10 km, Duathlon, Triathlon) teilnehmen. Ab 16 Jahren dürfen die Jugendlichen bereits auf der Sprintdistanz starten und somit im Erwachsenenbereich teilnehmen und hier unsere LIGA Mannschaften verstärken.

V. Material:

Einige Skinfit-Artikel können jederzeit mit 25% Rabatt und bei Sonderaktionen auch alle anderen Skinfit-Artikel mit 15% Rabatt erworben werden. Meist können die Sachen im Verein gut wiederverkauft werden. Neulinge finden meist bei den Älteren Sachen, aus denen diese herausgewachsen sind.

Zu den benötigten Schwimmsachen, Laufschuhen und den Schnürsystemen geben die Trainer Auskunft.

Der Verein verfügt derzeit über 11 Rennräder, die den Kindern unentgeltlich je nach Größe und Leistungsstand zur Verfügung gestellt werden. Notwendige Reparaturen, Anpassungsarbeiten wegen der Übersetzung und Größe sowie Verschleißmaterialien sind selbst zu tragen. Das Fahrrad ist von einem Fachhändler gewartet und sauber nur an den 2. Vorsitzenden zurück zu geben. Dieser entscheidet über die Neuvergabe. Diese Regelungen sind bei Übernahme schriftlich zu akzeptieren. Zu beachten ist die Ablaumlängenbeschränkung bei Rennrädern auf 5,66 m bis zur Altersklasse Schüler A inklusive, auf 6,10 m für Jugend B und 7,01 m für Jugend A. Für evtl. notwendige Änderungen der Übersetzung können die Trainer Auskunft geben.

VI. Trainings- und Wettkampfteilnahme:

Zur Trainingssteuerung und Gruppeneinteilung werden regelmäßige Leistungsüberprüfungen durchgeführt und dokumentiert. Die Trainer können auch Mindestanforderungen (Zeiten auf bestimmten Distanzen) festlegen, die zur Teilnahme am Training in einer bestimmten Gruppe zu erfüllen sind.

Die Teilnahme an 4-6 Leistungsüberprüfungen, die im Rahmen der Trainingsangebote stattfinden, und an jährlich ca. 5 vom Jugendwart festgesetzten Wettkämpfen (insbesondere Meisterschaften und einige lokale Wettbewerbe) sollte Ehrensache sein. Wer daran einmal nicht teilnehmen kann, möge sich vorher beim Jugendwart entschuldigen. Grundsätzlich hat die Trainingsabmeldung bis zwei Stunden vor dem Training zu erfolgen.

Kinder, die Interesse am Training haben, melden sich bitte vorher beim Jugendwart. Dieser legt fest, wann ein Probetraining erfolgen kann. Dabei werden die Mindestvoraussetzungen überprüft. Spätestens nach drei Probetrainings muss aus versicherungsrechtlichen Gründen der Vereinsbeitritt erfolgen. Das Antragsformular erhält man beim Jugendwart, beim Vorsitzenden Peter Jurkschat bzw. auf unserer Homepage unter <http://www.rsg-montabaur.de/>

Die Eltern sind verpflichtet, gesundheitliche Beeinträchtigungen der Kinder vor einer Trainings- oder Wettkampfteilnahme dem Jugendwart mitzuteilen und eine Haftungsfreistellungserklärung zu unterschreiben.

Trainingskonzept

STEULER TRIKids RSG Montabaur

VII. Liste der Trainer mit Kontaktdaten:

Name	Telefon	Telefon mobil	email
Andreas Bäcker (L)	02602 6747947	0177 8660739	tt-bac@web.de
Martin Althofen (S)	02602 8661	0151 42463349	Martinalthofen@aol.com
Dennis Manns (R)	02623 951847	0177 7422733	dsmanns@t-online.de
Silja Bäcker	02602 6747947	0160 7724029	silja.baecker@hotmail.de
Florian Große	06435 921241	0177 9419931	flog2911@googlemail.com
Michael Große	06435 921541	01633934532	mmm.grosse@kabelmail.de
Robert Hojniec	02602 950514	0157 36369405	roberthojniecdeutschland@gmail.com
Markus Kern	02602 1342435	0170 9241704	Markus.Kern@kern-haus.de
Martina Kern	02602 1342435	0160 90512310	martina.kern@kern-haus.de
Matthias Klein	02623 970138	0170 1006859	matthias_klein@t-online.de
Marvin Klein	02623 970138	0151 24241600	24marvin2rocky@gmail.com
Alexander Keul	02602 6744205	0172 2997371	Akeul@westwood-adventures.de
Günter Lenzen	02602 18724	0171 7502126	gl@westerwald-immo.de
Alexander Schneider		0173 1635123	alexanderschneider98@web.de
Ivet Somers	02602 9492674	0157 30924303	senjsomers@hotmail.com
Oliver Spitzhorn	02602 9999881	0171 6817366	sp@notar-spitzhorn.de
Timo Spitzhorn	02602 9999881	0176 39149778	timospitzhorn@gmail.com

Bereichstrainer; verantwortlich für: (S) = Schwimmtraining, (R) = Radtraining, (L) = Lauftraining

Andreas Bäcker, Jugendwart RSG Montabaur

Stand März 2018



TRIATHLON