

Talentelehrgang Jungen und Mädchen

22.11.2011 11:48

Jahrgang 1998



Vom 02.-06. November fand in Breisach der erste Talentförderlehrgang des Jahrganges 1998 (in der kommenden Saison 14 Jahre) statt. Was aus einer Idee von Bernd Kuhn entstand, wurde nun Realität. Hierzu wurden insgesamt 11 Jungen und Mädchen aufgrund ihrer Leistungen in der Saison, sowie deren Heimtrainer eingeladen. Der ganze Lehrgang sollte nicht nur den Sportlern dienen, sondern auch als Fortbildung für die jungen Nachwuchstrainer.

Der Lehrgang fand parallel zu dem der B- und A-Junioren statt. Somit konnten die Jüngeren sehen, wohin die Arbeit sie einmal führen kann.

Am Anreisetag stand zuerst das Aufriggern und Einstellen der Boote auf dem Plan. Anschließend gingen die Sportler auf das Wasser. Kaum auf dem Wasser, wurden auch schon die ersten Videoaufnahmen gemacht. Am selben Abend stand auch schon die Analyse an. Bernd Kuhn analysierte zuerst gemeinsam mit den Trainern die Aufnahmen, um dann im direkten Anschluss die Problemstellen mit den Sportlern zu besprechen. Hier konnten sowohl Sportler als auch Trainer von dem großen Wissen von Bernd Kuhn und dessen Art des Erklärens profitieren. Jeder Sportler bekam seine Hausaufgaben für die kommenden Trainingseinheiten.

Am nächsten Tag wurde dann auch direkt an diesen gearbeitet und alle wollten sich sichtlich verbessern.

Auch das Prinzip „Coach the Coach“ wurde im Motorboot umgesetzt. Hierbei trainierten die Nachwuchstrainer die jeweiligen Mannschaften und wurden dabei tatkräftig von Bernd Kuhn unterstützt.

An zwei Nachmittagen stand unter der Anleitung von Sascha Hustoles das kindgerechte Krafttraining auf dem Programm. Für diesen Teil konnten wir sogar einen Platz in der Halle des Olympiastützpunktes Freiburg nutzen. Das war für viele der erste Aufenthalt an einem OSP und viele staunten nicht schlecht

über diese Atmosphäre.

Das Krafttraining begann für alle erst mal klassisch mit dem Besenstil. Hier stand das Erlernen und Einüben der Bewegungen im Vordergrund. Es ist immer wieder erstaunlich, wie sehr man mit einem Besenstil im Nacken ins Schwitzen geraten kann.

Aber neben all dem Rudern, Krafttraining und Gymnastik hatten alle auch die Möglichkeit sich allabendlich am Tischkicker oder Billardtisch zu messen. Hier kam es oft zu hart umkämpften Spielen. Auch ein abendlicher Ausflug ins Thermalbad stand auf dem Programm und sorgte neben all der Arbeit für etwas Erholung.

Am Ende des Lehrgangs erhielten die teilnehmenden Trainer einen USB-Stick mit viel Material über Rudern, Krafttraining, Ruderleitbild usw. mit auf den Weg nach Hause. Dies ist als Unterstützung für die tägliche Arbeit mit den Nachwuchssportlern zu Hause gedacht.

Die beteiligten Trainern und Sportlern haben in diesem Lehrgang viel gelernt und dabei auch noch sehr viel Spaß gehabt. Besonderer Dank gilt Bernd Kuhn für sein Engagement bei diesem Lehrgang.

Bericht: Sascha Hustoles

