Mit Planung und Spontanität zum erfolgreichen Trainingslager

17. Juni 2020

BVDG-Webinar: Kinder- und Jugendtraining

DGJ
DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

- Jugendsekretärin der Deutschen Gewichtheberjugend seit Juni 2019
- Abgeschlossenes Masterstudium „Industrial Management“ – Vertiefung Kommunikation in Sport, Event und Gesundheit
- Masterarbeit zum Thema Duale Karriere von Spitzensportler/innen
- Ehemalige Handball Torhüterin (BSV Sachsen Zwickau, 2. Bundesliga)

DGJ
DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

Grundlegend ist zu unterscheiden zwischen

Leistungssportlich orientiertem Trainingslager

+

Sportlicher Jugendbildungsmaßnahme

Nach den Maßgaben des KJP soll die sportliche Jugendbildung *„zur körperlichen, geistigen und seelischen Entfaltung junger Menschen beitragen und soziale Erfahrungen vermitteln.“*

DGJ
DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

Planung

- Trainingsstätte(n)
- Trainingsinhalte
- Übernachtung
- Verpflegung
- Teilnehmer/innen
- Einteilung von Trainingsgruppen
- Freizeitprogramm
- Gäste
- Betreuungspersonen
- Was ist von den TN mitzubringen?
- Welche Materialien werden vor Ort benötigt?

Spontanität

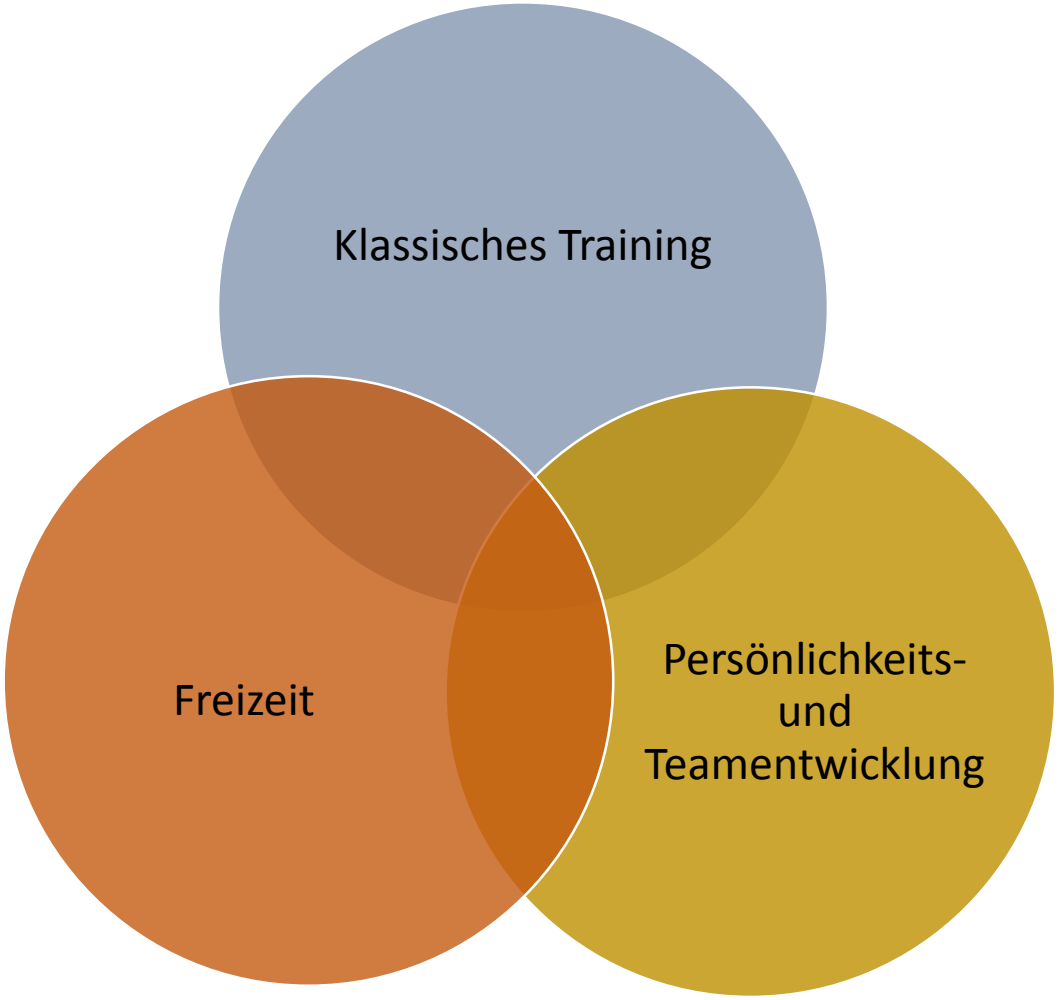
Spontanität ist während einer Maßnahme mit Kindern und Jugendlichen nicht nur hinsichtlich zeitlicher Komponenten gefragt, sondern auch und besonders hinsichtlich unkalkulierbarer Ereignisse unter/mit den TN

- Verletzungen
- Probleme einzelner TN
- Probleme/Konflikte unter den TN
- Freizeitprogramm kommt nicht gut bei den TN an
- Geplante Zeit für einen Trainingsinhalt reicht nicht

Den TN die Möglichkeit zur Partizipation bieten

DGJ
DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

Komponenten einer sportlichen Jugendbildungsmaßnahme



DGJ
DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

Klassisches Training

Chancen vs. Herausforderungen

- Neue Reize setzen
- Größere zeitliche Ressourcen als im Heimtraining
- Heterogenität der Trainingsgruppe

- Viele verschiedene Einflüsse
- Überlastung (physisch)
- Überforderung (mental)

DGJ
DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

Persönlich-keits- und Teament-wicklung

Chancen vs. Herausforderungen

Mehr Zeit für neue Übungen/Spiele

- z.B. Teamfähigkeit schulende Spiele (z.B. Gordischer Knoten)
- z.B. Veranstalten eines Spaß-Turnieres

Zeit für (Reflexions)gespräche

- z.B. Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung
- z.B. Gegenseitig Coachen

DGJ
DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

Persönlich-keits- und Teament-wicklung

Chancen vs. Herausforderungen

Verhalten der Sportler/innen kann in neuen Situationen beobachtet werden

- z.B. Gestalten eines Plakates (Gruppenarbeit)

Verschiedene Persönlichkeiten sind über einen längeren Zeitraum auf engem Raum beisammen

→ Konfliktpotential

Sportler/innen kann eine Verantwortlichkeit für die Dauer des Camps zugeteilt werden

- z.B. Verantwortlichkeit für den Hallenschlüssel

DGJ
DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

Ideen Ausflüge/Unternehmungen außerhalb der Trainingsstätten

- Hochseilgarten
- Nachtwanderung
- Freizeitbad
- Schnitzeljagd/Stadtrallye
- Trampolinhalle
- Selbstverteidigungseinheit

DGJ
DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

Freizeit

Chancen vs. Herausforderungen

Beziehungsarbeit zw. Sportler/innen und Trainer/innen

- z.B. Aktiv das Gespräch mit den Sportler/Innen suchen
- z.B. Anregung eines Spieleabends

Schulung der Teamfähigkeit

- z.B. Bearbeiten der tagesübergreifenden Aufgabe

DGJ
DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

Freizeit

Chancen vs. Herausforderungen

Langeweile → Konflikte

Sportler/innen Gestaltungsspielraum geben

- z.B. Eigenständiges Netzwerken der Sportler/innen beobachten

Unterschiedliche Bedürfnisse

Ein Balanceakt aus Selbstbestimmung und Aktivierung

DGJ
DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

Beispiel eines Zeitplanes für ein viertägiges Trainingslager

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
7:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück
8:00		Gewichtheben Athletik Spiele	Gewichtheben Athletik Spiele	Athletik Spiele
9:00				
10:00				
11:00	Anreise der Teilnehmer/innen bis 11:30 Uhr	Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung	Präsentation der Gruppenarbeit	Auswertung / Feedback
12:00	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag
13:00	Kennenlernen und Teambuilding in der Sportschule	Freizeit	Wanderung	Abreise der Teilnehmer/innen 12:30 Uhr
14:00	Techniktraining Reißen Athletik Spiele	Techniktraining Stoßen Athletik Spiele		
15:00				
16:00			Gewichtheben	
17:00				
18:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19:00	Freizeit	Freizeit	Besuch Freizeitbad	
20:00	Gruppenarbeit	Spaß-Turnier		
21:00				
22:00	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	

DGJ
DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

Was sonst noch zu beachten ist

Falls möglich ehrenamtliche junge Sportler/innen in die Planung und Durchführung einbinden

Die Betreuungspersonen müssen eine Einheit sein und das, was sie von den TN erwarten vorleben

DGJ
DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

Feedback

Go to **www.menti.com** and use the code **61 17 60**

Mentimeter

Was hat Euch im Trainingslager am besten gefallen?

1

DGJ
DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

Ihr könntet Euch vorstellen zusammen mit der DGJ eine Maßnahme zu organisieren und auszurichten? Dann meldet euch per E-Mail an rau@bvdg-online.de

Deadline spätestens 15. September für das Jahr 2021

DGJ
DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

BVDG-Webinar Teil 4
Entwicklungsetappen im langfristigen Leistungsaufbau

Datum: 01.07.2020

Bei Fragen und Rückmeldungen
E-Mail
rau@bvdg-online.de

BVDG LEISTUNGSSPORT gGmbH