Best Practice: Das TZ Welzheim (Bogen)

Es ist noch eine ganze Weile hin bis zum Start des Trainings im TZ Welzheim, aber die ersten Kinder sind bereits da. „Sie kommen direkt von der Schule hierher“, erklärt mir Frau Baum, Trainerin am TZ. Viele der Sportler wohnen auch in Welzheim, da ist der Weg in die Bogenhalle nicht weit. Was bei der Ankunft der Kinder und Jugendlichen auch gleich auffällt, hier im TZ Welzheim geht es nicht nur um das Erlernen von sportlichen Aspekten sondern auch von Sozialkompetenz: Es werden alle Anwesenden per Handschlag begrüßt.
Dann geht es los mit dem Interview. Neben Frau Baum sind auch ihr Mann, OSM der SGi Welzheim, und Herr Redmer, ein weiterer Trainer am TZ, anwesend.

Wie ist die Trainingsbeteiligung in Ihrem TZ?
Bei uns sind pro Training zwischen 18 und 25 Sportler anwesend. Hierbei haben wir eine ganz gemischte Altersstruktur – von der Jugend bis zum Schüler C. Der Jüngste ist gerade einmal 8 Jahre alt. Bei uns ist auch fast das ganze Jahr über Betrieb, nur in den Sommerferien machen wir eine 3- bis 4-wöchige Pause und auch zwischen den Jahren ist bei uns zu.

Welche Ausbildung haben die Trainer Ihres TZs?
Frau Baum hat eine C-Lizenz und Herr Redmer eine B-Lizenz. Außerdem hat auch unser Oberschützenmeister eine B-Lizenz und kann so im Training ebenfalls unterstützen, wenn es nötig ist.

Wie sieht es mit der Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen aus?
Unsere Trainer nehmen jährlich an den TZ-Fortbildungen teil, die oft hier bei uns stattfinden. Darüber hinaus gehen sie regelmäßig zu den offiziellen Fortbildungen zur Verlängerung ihrer Lizenz.

Welche Trainingsmethoden finden in Ihrem TZ Anwendung?
Wer zu uns ins TZ kommt, sollte zumindest die Grundlagen des Bogenschießens bereits beherrschen. Darauf aufbauend ist uns vor allem eine saubere Haltung und Technik wichtig. Hierzu machen wir zu Beginn viele Übungen auf eine Distanz von 5m. Dadurch können sich die Sportler hauptsächlich auf ihre Technik konzentrieren. Das Schießen ohne Auflage ist eine weitere Variante des Techniktrainings. Zur Schulung der Koordination kommen bei uns sensomotorische Übungen zum Einsatz. Hier stehen die Athleten beispielsweise auf einem Wackelbrett und zielen gleichzeitig auf die Bogenscheibe.

Wie sieht die langfristige Trainingsplanung Ihrer Sportler aus?
Bei so einer großen Gruppe ist es schwierig, jedem Einzelnen einen individuellen Trainingsplan zu erstellen. Das wäre zu aufwendig. Sportler, die neben dem TZ-Training noch öfters kommen, erhalten von uns jedoch ihren eigenen Plan. Wir teilen die Saison dabei in 2 Perioden ein, orientiert an den Wettkampfterminen im Sommer und im Winter. Zu Beginn einer Periode machen wir viel Konditionstraining, Kraftaufbau. Im Anschluss folgt eine Phase mit viel Techniktraining. Je näher die Wettkämpfe rücken, liegt der Schwerpunkt dann auf dem Ergebnis. Zudem lassen wir auch Elemente des Mentaltrainings einfließen.

Arbeiten Sie in Ihrem TZ nach dem vom LLZ entwickelten Rahmentrainingsplan?
Ja. Frau Sachse, die Trainerin unseres Bundesligateams, behandelt diesen auch in den jährlich stattfindenden TZ-Fortbildungen.

In welchem Verhältnis stehen Konditions- und Techniktraining?
Dies kann man ganz schön an der vorgenannten Doppelperiodisierung der Saison aufzeigen. Zu Beginn jeder Periode haben wie hier ein Verhältnis von 70% zu 30%. Gegen Ende der Periode ist es genau andersherum. Kurz vor den Wettkämpfen machen wir gar kein Konditionstraining mehr.

Vorhin haben Sie uns bereits etwas über das Techniktraining erzählt. Was genau machen Sie denn im Konditionsbereich?
Im Bereich Kraftaufbau machen wir Liegestützen, Sit-Ups und einige weitere Übungen für die Rumpfmuskulatur. Das bekommen unsere Sportler auch als Hausaufgabe mit. Im Bereich Ausdauer sollen sie außerdem selbstständig ein Lauftraining absolvieren. Klar ist diese Art von Training nicht unbedingt beliebt, aber wir machen unseren Sportlern deutlich, dass dies im Bogenschießen sehr wichtig ist.

Talentzentrum

Welche außersportlichen Aktivitäten werden in Ihrem TZ angeboten?
Wir veranstalten einmal im Jahr eine Filmnacht und ein Zeltlager. Hier bietet sich natürlich unser Bogenplatz an. Außerdem machen wir auch immer eine Weihnachtsfeier, bei der wir gemeinsam Pizza essen.

Gibt es darüber hinaus spezielle Angebote in Ihrem TZ, bsp. einen Fahrservice?
Einen regelmäßigen Fahrservice gibt es nicht. Wenn die Eltern keine Zeit haben, fahren wir die Kinder nach dem Training aber auch ab und an nach Hause.

Wie sieht die Zusammenarbeit mit den Kadertrainern aus?
Hier ist es bei uns relativ einfach, da unser OSM Herr Baum selbst Kadertrainer ist und wir außerdem einen LLZ-Trainer vor Ort haben. Zudem melden sich die Kadertrainer auch per Telefon bei uns, wenn es irgendetwas Interessantes gibt.

Wie wird der Übergang vom TZ in einen Kader gestaltet?
Zum einen empfehlen wir unsere Sportler direkt an den Kader weiter. Zum anderen sichtet Frau Sachse auch direkt bei uns im TZ-Training. Außerdem schicken wir unsere Athleten auch zu den TZ-Cups, wo die Landestrainer vor Ort sind.

Nun noch zur Öffentlichkeitsarbeit: Wie machen Sie Werbung für Ihr TZ?
Viel Werbung müssen wir nicht machen, da die Kinder und Jugendlichen ganz von alleine zu uns kommen. Sonst sprechen wir die Trainer der anderen Vereine direkt an, wenn man sich mal irgendwo sieht.

Und das sagen die Sportler:
„Es ist toll hier im TZ! Es fördert die Gemeinschaft und gleichzeitig verbessern wir uns auch sportlich. Was wir uns noch wünschen würden? Mehr Spiele und dass unsere Trainer beim Konditionstraining mitmachen. Der Kraftzirkel ist nämlich nicht ganz so super, aber wir wissen schon, dass es wichtig für uns ist. Gerade auch, wenn wir dann mal auf 60 m schießen."

Und zum Abschluss: Arbeiten Sie mit Schulen zusammen?
Ja, das machen wir bereits seit 15 Jahren. Aktuell arbeiten wir mit der Realschule in Welzheim zusammen. Hier kommen 1 Schulhalbjahr lang jede Woche ca. 15 Schüler der 5. Klasse zu uns. Toll ist, dass bei jeder Kooperation zwischen 2 und 3 Schüler auch im TZ hängen bleiben. Das lohnt sich für uns also richtig.

Das Interview führte: C. Albrecht, WSV 1850 e.V.

Ich gehöre dazu!