Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 2

Artikel: Zusammen stark werden!
Autor: Keim, Véronique
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991431

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

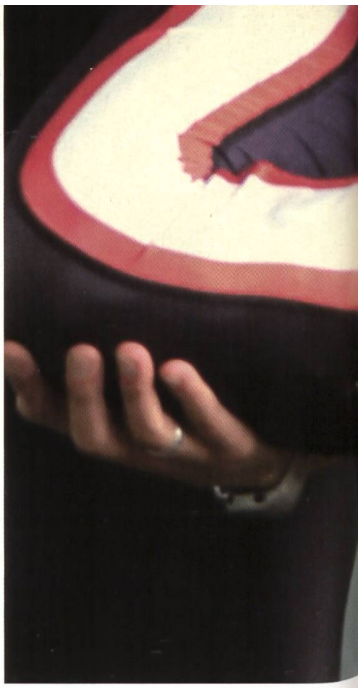
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fotos: Daniel Käsermann



Möglichkeiten des Trainingslagers

Zusammen stark

Die Monotonie durchbrechen, wärmere Gegenden aufsuchen, um andere Horizonte zu entdecken, von professionellen Strukturen profitieren, den abgekühlten Teamgeist wieder neu entfachen ... Argumente für ein Trainingslager gibt es deren viele. Stimmen die Erwartungen jedoch mit den Möglichkeiten überein?

Véronique Keim

Die Aussicht auf ein Trainingslager lässt Trainer- und Sportlerherzen höher schlagen. Man erhofft sich oft viel von diesem Ortswechsel. Motivationstiefs sollen überwunden, Probleme und Spannungen abgebaut und natürlich Kondition, Technik und Taktik verfeinert und optimiert werden. Kann das Trainingslager all dem gerecht werden? Wie «Aladins Wunderlampe» funktioniert es sicherlich nicht, denn ohne genaue Zielsetzung und Einschätzung der effektiv möglichen Verbesserungen werden keine Wünsche in Erfüllung gehen!

Die Ortswahl richtet sich nach dem Zielpublikum

Ein Trainingslager für Kinder unterscheidet sich von einem Camp mit Erwachsenen. Mannschaften brauchen eine andere Form als Einzelsportlerinnen, und Vereinsmitglieder erhoffen sich nicht das Gleiche von einem Trainingslager wie Mitglieder eines regionalen oder nationalen Kaders. Bei den einen stehen Wettkampf, Spiel und Spass, bei den anderen harte Trainings und eventuell sogar Selektionen im Vordergrund.

Die spezifischen Ziele dieser unterschiedlichen Gruppen beeinflussen die Ortswahl und seine Möglichkeiten bezüglich Infrastruktur, Trainings und Wettkampfmöglichkeiten (Trainingsspiele).

Weshalb ein Trainingslager?

Ein Trainingslager kann frischen Wind in die Jahresplanung bringen. Damit es nicht bei einem «lauen Lüftchen» bleibt, braucht es aber genaue Zielsetzungen, was erreicht werden will. Zudem muss der Trainer oder die Trainerin wissen, wann im Jahresverlauf ein Trainingslager geplant wird und wie lange dieses dauern soll, damit es Sinn in Form verbesserter Technik, Taktik und Kondition macht. Auch dann stellen sich noch Fragen: Weshalb fahren wir eigentlich weg? Was finden wir dort besser vor und was nicht? Auf was können wir verzichten? Kurz: Was suchen wir wirklich, wenn wir die gewohnte Trainingsumgebung verlassen?

Auszeit von täglichen Problemen

Die Zeitknappheit – ein Zeichen unserer Leistungsgesellschaft – beeinflusst auch die Qualität des Trainings. Kaum einmal hat ein Athlet oder eine Trainerin Musse, sich dem «Feinschliff» anzunehmen, sei es mittels speziellen und individualisierten Übungen, sei es in Fragen der Taktik. Im normalen Training ergeben sich meist andere, «wichtigere» Probleme (Schule, Studium, Lehre, Beruf, Partnerschaft etc.). Alltägliche Sorgen und Nöte verlangsamen die Erholung und sind zeitraubend. Um die nicht weniger wichtigen Details kann man sich oft erst im Trainingslager kümmern.

In erster Linie ein Gemeinschaftsanlass

Die Aussicht auf ein gemeinsames Lager freut sowohl Jung wie Alt, Amateure wie Profis. Die Vorbereitungen sollten von allen Beteiligten getragen werden. So entsteht schon vor dem Lager Kooperationsgeist unter allen Teilnehmern. Auch die Vorbereitungsphase (siehe Seite 16 und 17) sollte gut geplant und von allen Akteuren getragen werden. Nur so erreicht man, dass sich alle mit dem Anlass identifizieren und das Gelingen vom Einsatz jedes Einzelnen abhängig ist.

Die Pflege des Mannschaftsgeistes

Ob man will oder nicht: Nach einigen Tage in einer fremden Umgebung kommt man sich näher. Unterschiedliche Cha-

werden!

rakterzüge treten ausgeprägter als im Trainingsalltag hervor, und die Beziehungen gewinnen an Tiefe. Für den Trainer ist dies besonders wertvoll, entdeckt er doch so «verborgene» Eigenschaften und Charakterzüge der Trainierenden, die beispielsweise für die künftige Mannschaftszusammenstellung, aber auch für das Taktik- und Techniktraining relevant sein können. Für Mannschaftssportarten ist ein Trainingslager zu Beginn einer Saison oft sehr fruchtbar, da es die Integration neuer taktischer Elemente erleichtert, das Entstehen eines «Team Spirit» fördert und zum Verstehen und Mittragen einer Spielphilosophie beiträgt. Unmittelbar vor der Meisterschaft bewirkt ein Trainingslager den stärkeren Zusammenhalt der Spieler und Spielerinnen untereinander und motiviert zusätzlich. Für Spitzenathleten bietet das kurz vor wichtigen Wettkämpfen gesetzte Trainingslager die Möglichkeit, ungestört und oft hochintensiv zu trainieren.

Das Lager als Element im Jahresplan

Das Trainingslager muss sich sinnvoll in den Jahresplan einfügen. Dieser wird idealerweise aufgrund einer Bestandesaufnahme der Trainierenden gemacht. Der Trainer oder die Trainerin muss zuerst einmal wissen, auf welchem konditionellen, technischen und taktischen Niveau sich die Sportler und Sportlerinnen befinden. Die so ermittelten Anhaltspunkte und Werte bestimmen die Trainingsschwerpunkte in der Saisonplanung: Grundlagenausdauer, Taktik, Technik, Erholungszeit, alternative Trainingsformen. Diese Elemente und deren Gewichtung beeinflussen direkt die Wahl des Ortes, wo das Trainingslager durchgeführt wird. Wenn beispielsweise in erster Linie der sportliche Aspekt im Vordergrund steht, sollten die Infrastruktur und die Trainingsmöglichkeiten wichtiger sein als eine schöne Region mit vielen Sehenswürdigkeiten.

Wir danken Franz Fischer und Roger Vogel für die wertvolle Unterstützung bei der Erarbeitung dieser Beiträge.

Die richtige Dosis finden

Training, Erholung, Gemeinschaftsanlässe, Freizeit. Die Kunst besteht darin, aus diesen Elementen den richtigen «Trainingslagercocktail» zu mixen!

Nachholen unmöglich!

In der Saisonvorbereitung Verpasstes kann im Trainingslager nicht aufgeholt werden. Es wird empfohlen, dass der Trainingsumfang gegenüber einer normalen Trainingswoche nur mässig gesteigert wird. Es bringt nichts, wenn Jugendliche, die zwei Trainings pro Woche absolvieren, plötzlich deren acht hinter sich bringen müssen. Die Qualität leidet, und die Verletzungsgefahr steigt!

Qualität statt Quantität!

Eine mittlerweile abgedroschen klingende Weisheit bekommt im Trainingslager besonderes Gewicht. Es geht nicht in erster Linie um ein Mehr an Training, sondern um qualitativ bessere Trainingseinheiten. Speziell berücksichtigt wird das Aufwärmen (oder Einlaufen) und das Cool Down (Auslaufen und Nachdehnen, Entspannungsübungen). Der Regeneration muss erhöhte Aufmerksamkeit geschenkt werden. Dazu gehört die Sauna, die Massage oder das Hallenbad. Die möglichst optimale Erholung ist ein oft vergessener und sehr wichtiger Leistungsfaktor.

Die Woche als Ganzes betrachten!

Die Trainingsreize müssen gezielt gesetzt werden, wobei das Motto «Immer Vollgas!» ein schlechtes ist. Besonders in einem Trainingslager müssen die grundlegenden Prinzipien einer sinnvollen Trainingsplanung beachtet werden. Eine Periodisierung der Trainingstage (z. B. Akklimatisation – intensives Training – langes Training – Erholung) ist anzustreben, denn sie beugt einer frühzeitigen Übermüdung («Übertraining») vor. Je nach Leistungsniveau der Teilnehmer kann die Periodendauer variieren.

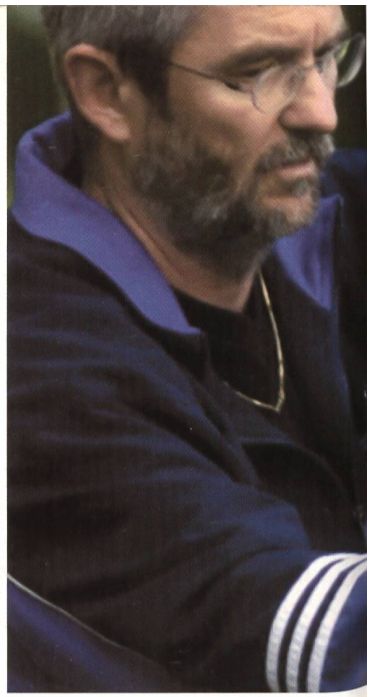
Einzelne im Auge behalten!

Der Gruppeneffekt kann sich durchaus positiv auf Individuen auswirken. Die Gruppe kann aber auch überfordern. Die Trainerin oder der Leiter muss entscheiden: Was benötigt dieser Spieler oder jene Athletin im Moment? Die Leitenden müssen Zeitgefässe schaffen, in denen auch individuell mit einem Sportler gearbeitet werden kann.

Keine Lücken füllen, sondern richtig planen!

Als Trainer oder Leiterin muss ich mir überlegen: Weshalb setze ich zusätzliche Hilfsmittel (Video, Computer etc.) ein, und wann arbeite ich damit? Macht es beispielsweise Sinn, ein Taktikvideo am Abend (womöglich nach dem Nachtessen!) zu zeigen?

Fotos: Daniel Käsermann



Der Neun-Punkte-Plan für das

1 Zweck und Ziele festlegen

Die Qualität und Nachhaltigkeit des Trainingslagers ist von der Zielsetzung zentral abhängig. Zweck und Ziele unterscheiden sich zwar je nach Sportart und Leistungsniveau der Teilnehmer, lassen sich aber in dieselben grundsätzlichen Kriterien einteilen:

- Allgemeine Vorbereitung: Basisarbeit in den konditionellen Fähigkeiten.
- Spezifische Vorbereitung: vor einem bestimmten Wettkampf.
- Regeneration: Erholung, polysportive Betätigungen.
- Soziale Ziele: Teambildung, Gruppendynamik positiv fördern.

2 Datum und Ort wählen

Die Wahl des Zeitpunktes und des Ortes hängt massgeblich von den Zielsetzungen ab.

Wann?

- Sechs bis acht Wochen vor dem Saisonbeginn zur allgemeinen Vorbereitung.
- Zwei bis vier Wochen vor einem Wettkampf zur spezifischen Vorbereitung.
- Während Festtagen, um die Stimmung im Team zu begünstigen.
- Am Saisonende als Ausklang.

Wo?

- Unterkunft: Hotel, Sportzentrum, Herberge.
- Infrastruktur: Nähe der Anlagen.
- Klima: den Bedürfnissen und Möglichkeiten (Finanzen!) angepasst.
- Im In- oder Ausland.

3 Betreuungsteam auswählen

Erst ein gutes Team lässt das Trainingslager zum Erfolg werden:

- Trainer, Betreuer (z. B. Eltern).
- Küchenteam bei eigener Bewirtschaftung.
- Physiotherapeut, Masseur.
- Überraschungsgast: Athlet oder Trainer aus der Region.

4 Budget erstellen

Wichtige Punkte, die beziffert werden müssen:

- Reise, Unterkunft, Verpflegung.
- Benützung der sportlichen Anlagen, Fahrt zum Trainingsgelände.
- Vergütung der Helfer.
- Nebenprogramm: Ausflug, Kino, Wettkampf.

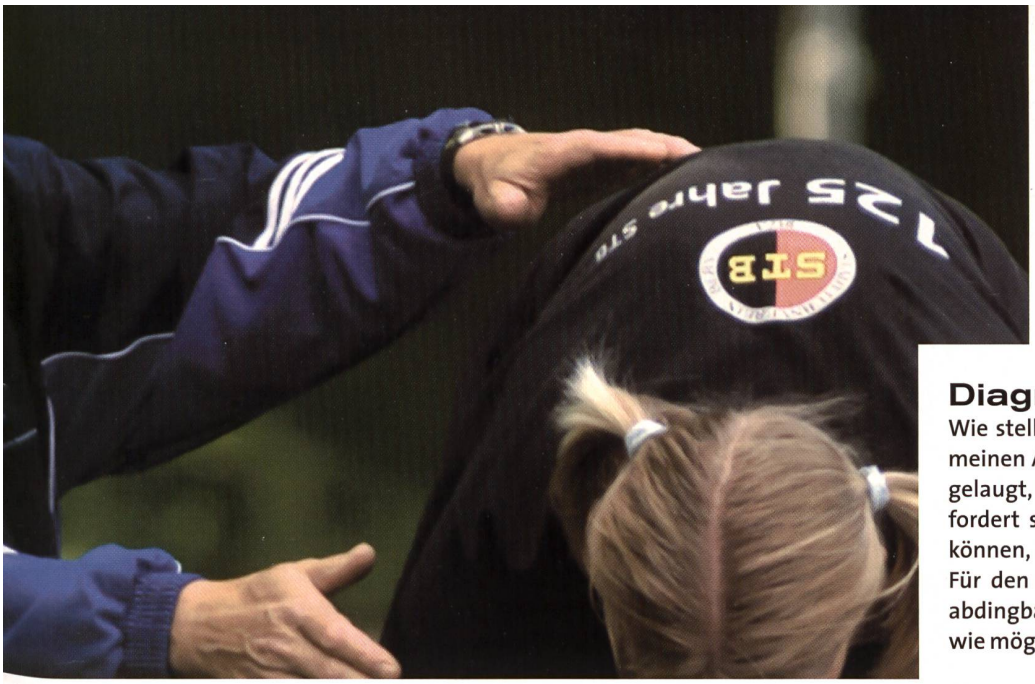
Wer zahlt?

- Mannschaftskasse.
- Teilnehmer oder ihre Eltern.
- Verein.
- Sponsoren.

5 Beteiligte informieren

An einem Informationsabend mit den Eltern (bei Jugendlichen), mit den Athleten und den Begleitern sollen die wichtigsten Punkte mitgeteilt werden:

- Organisation.
- Zweck und Ziele des Trainingslagers.
- Lagerprogramm.
- Kosten und Finanzierung.



Trainingslager

6 Unterkunft und Anlagen reservieren

Die Wahl der Unterkunft hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- vom Preis.
- vom Komfort: wichtig für die Erholung.
- von der Ernährung.
- von der Nähe der Anlagen.
- von den Leistungen: Sauna, Schwimmbad, Kraftraum, Videoraum, etc.

7 Mitfinanzierung regeln

Bei Finanzierungsschwierigkeiten können die Teilnehmer mit Aktivitäten zu deren Lösungen beitragen:

- Papiersammlung.
- Lottoabende.
- Wurst- oder Kuchenstand im Stadtzentrum oder im Rahmen eines Festes.
- Vereinsbezogene Veranstaltung (z. B. Sponsorenlauf).
- Grümpelturnier.

8 Trainingsschwerpunkte planen

Der Zweck des Trainingslagers legt die Priorität der Trainingsinhalte fest:

- Kondition.
- Taktik.
- Technik.
- Erholung und Freizeit.
- Polysportive Betätigung.

9 Material bereitstellen, Abreise organisieren

Eine Checkliste verhindert ein böses Erwachen am Tage der Abreise!

Diagnose «Übertraining»!

Wie stelle ich als Trainerin oder Trainer fest, wie es meinen Athleten im Trainingslager geht, ob sie ausgelaugt, erschöpft, gelangweilt, unter- oder überfordert sind? Diese Fragen richtig beantworten zu können, ist oft schwierig und nicht immer möglich. Für den Erfolg des Trainingslagers ist es aber unabdingbar, dass ich sie als Trainer oder Trainerin so oft wie möglich stelle.

Beobachten und Nachfragen

Oft genügt es, wenn man den Trainierenden in die Augen schaut, ihre Bewegungen gegen Ende eines Trainings speziell beobachtet oder den Gesprächen beim Abendessen zuhört, um Bescheid zu wissen: «Der ist total ausgelaugt, er braucht ein wenig Ruhe.» Oder: «Die ist unterfordert, die könnte noch mehr.» Auch einfaches Nachfragen («Bist du wirklich so müde, oder ödet dich alles nur an?») ist in vielen Fällen aufschlussreicher als aufwändige schriftliche Befindlichkeitsermittlung.

Sich austauschen

Die Trainer und die Leiterinnen besprechen ihre Eindrücke vom Tag sinnvollerweise an einer kurzen Sitzung. Hier kann ich als Trainer feststellen, ob ich mit meinen Einschätzungen über den Zustand der Mannschaft oder einzelner Mitglieder richtig liege und ob eventuell am Programm des folgenden Tages etwas geändert werden muss.

Schnellinformationen einholen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um beispielsweise nach einer Trainingssequenz von allen Trainierenden eine Auskunft bezüglich Qualität des Trainings, der herrschenden Stimmung oder des physischen Befindens zu erhalten. Dies kann mündlich, mittels einer Kurzaussage jedes Einzelnen, aber auch ohne Worte, durch Ankreuzen eines einfachen «Gefühlsbarometers» beim Ausgang (lächelndes, neutrales oder weinendes Gesicht ankreuzen) erfolgen. Wichtig: Nicht jeder kann sich mündlich gut ausdrücken. Daher auch andere Feedbackformen einfliessen lassen.

Vorsicht beim Pulsmessen

Der Umgang mit Ruhepuls- und Laktatwerten zur Bestimmung der körperlichen Befindlichkeit ist einzig bei Athleten im Leistungs- und Spitzensport von Nutzen. Im Bereich des Breiten- und Jugendsportes ist es sinnvoller, die Woche optimal zu planen und mit geeigneten Inhalten zu füllen, als Zeit für unnötige Leistungsdiagnostik zu verschwenden!