

Vorschlag Unterwasserrugby/Unterwasserhockey

Bedürfnisorientiertes Einschwimmen von 20:00 bis 20:50

Problem

Während dem Einschwimmen in unserem Training merke ich besonders, wie unterschiedlich die Bedürfnisse der Spielenden unserer Mannschaft sind. Ich mag Sprints, aber auch lange Sets mit Beinschlag sind okay. Ich bin mit dieser Vorliebe nicht allein, aber ich sehe, dass andere Spielende andere Übungen und Intensitäten bevorzugen und brauchen. Ohne eine Anpassung des Trainings an die unterschiedlichen Bedürfnisse der Spielenden, befürchte ich, dass wir Anfänger und Wiedereinsteiger relativ schnell wieder verlieren, weil das Training zu hart ist und Spielende, die den Willen für härtere Trainings haben, unter ihrem Möglichen bleiben. Mit Blick auf die Zukunft der Mannschaft, glaube ich, ist es wichtig, alle drei Gruppen (UWR-Crazies, Gemütliche und Beginner) zu fördern.

Idee

Unsere Spielenden dürften sich selbst in die Gruppen einteilen, da es davon abhängt, wie leistungsbereit jemand ist. Die Gruppen würden folgendermassen beschrieben (Namen sind noch offen):

Beginner: Techniktraining inklusive Balltechnik, mit kurzen Übungen.

Gemütliche: Relativ kurze Übungen, wenige Sprints und etwas Ausdauertraining.

UWR-Crazies: Hier kann teilnehmen, wer pünktlich um 20:00 im Wasser ist und Sprintserien durchziehen will. Es handelt sich um kein Ausdauertraining, sondern baut auf einer hohen Grundausdauer auf.

Die Beginner würden betreut und Tipps von der Betreuung erhalten. Evt. brauchen die Gemütlichen jemand, der die Übungen ansagt, damit sie sich motiviert fühlen. Die Crazies brauchen niemanden, da sie sich gegenseitig durch ihre Leistung motivieren.

Umsetzbarkeit und Arbeitsstand

Die Idee des bedürfnisorientierten Einschwimmens ist schon etwas älter und wurde auch schon mit Piccolo zu seiner Trainerzeit besprochen. Der Umsetzung dieser Idee standen eigentlich nur die schwierigen Platzverhältnisse mit der einzelnen Bahn für bis zu 20 Trainierende im Weg. Bis wir wieder mehrere Bahnen zur Verfügung haben, kann mein Vorschlag nicht vollständig umgesetzt werden (für Beginner dürfte es jetzt schon möglich sein). Trotz dieser Erkenntnis vereinbarten Piccolo und ich, dass ich an der Umsetzung weiterarbeiten würde. Wir hatten die Idee, für jede Gruppe spezifische Übungen an den Bahnenden aufzuhängen und je nach den Bedürfnissen, für eine angemessene Betreuung zu sorgen. Konkreter war die Idee pro Blatt nur eine Übung zu beschreiben und der Leiter jeweiligen Gruppe würde mit mehreren dieser Blätter das Training zusammenstellen können. Wenn der Leiter das eine Blatt umblättert, würde die Übung auf dem nächsten Blatt als nächstes gemacht (in Ordnern aufgestellt = ähnlich wie unsere manuelle Torangabe bei Turnieren). Meine Arbeit beschränkte sich darauf, alles soweit vorzubereiten, bis wir bessere Bahnverhältnisse bekommen würden. Ich habe einige der Übungsblätter geschrieben, wegen dem bevorstehenden Trainerwechsel möchte ich diesen Vorschlag aber neu in die Runde werfen.

Elisa Mosler (13. August 2012), elisamosler@gmail.com