

## Gelungenes Faschingstrainingslager 2017 -Auftakt und Vorbereitungslehrgang des BRVs im LZM

Es ist Samstagmittag, sonnig, seit langem wieder angenehm warm und die ersten Bootshänger fahren auf das Gelände des Landesleistungszentrums in München. Die Athleten/innen wollen am liebsten gleich auf die Strecke. Für die Mehrheit der Sportler/innen wären es nach einem kalten Winter mit viel Eis auf den Kanälen oder Flüssen, die ersten Schläge auf dem Wasser. Fast im gesamten Trainingsgebiet des Freistaats konnten die Ruderer/innen bis zum Beginn des Lehrganges nicht auf die Gewässer gehen.

Die Langstreckentests in Breisach, Erlangen und somit die Mannschaftsbildung für die A- und B-Junioren/innen rücken näher. Im Vergleich zum letzten Jahr gab es mit 31 Athleten/innen und 9 Trainern/innen, eine wesentlich höhere Teilnehmerzahl. Sehr erfreulich für die Sportler, da in den kleinen Trainingsgruppen, die Athleten/innen überwiegend alleine trainieren. Eine größere Athletengruppe bedingt immer eine positive Dynamik und schafft ein gesundes Konkurrenzdenken.

Ziel des Lehrganges ist das Techniktraining auf dem Wasser gewesen. Hohe Trainingsumfänge und mehrere Videoanalysen der Wassereinheiten waren für die Trainer/innen hilfreich. Bei jedem(r) Athleten/in konnten die individuellen Stärken gefestigt werden. Das Arbeiten auf dem Wasser und die Möglichkeit, des regelmäßigen Korrigierens, sowie der Austausch unter den Trainern, erzielte das Annähern an das Ruderleitbild. Technische Korrekturen konnten mit dem(r) Sportler/in, Bild für Bild vorgenommen werden. Am Ende des Trainingslagers wurde hinsichtlich der optimalen Rudertechnik bei jedem eine Verbesserung gesehen. Die frühe Zusammensetzung der Athleten/innen lässt auf einen guten Einstieg zum Ostertrainingslager hoffen.

Im männlichen Junior B Bereich konnte die technische Ausbildung, durch eine hohe Anzahl von Athleten- sowohl im Riemen als auch im Skull Bereich durchgeführt werden. Die sonst eher im Kleinboot sitzenden Athleten, konnten in verschiedenen Bootsklassen und Mannschaftsvariationen (Renngemeinschaften), Erfahrungen im Großboot sammeln.

Über die 2000m Distanz fuhren die Athleten in verschiedenen Schlagzahlen ihre ersten Belastungen auf dem Wasser und zeigten eine gute Grundlagenausdauer. Für manche Athleten/innen, die sich im Winter verletzt hatten bzw. eine längere Grippepause einhalten mussten, waren die hohen Trainingsumfänge mit ausreichenden Pausen, ein gutes Grundlagentraining für die jetzt kommende Phase der Vorbereitung auf die ersten Langstrecken in Breisach und Erlangen.

Neben den Wassereinheiten, erfolgte ein Ausgleichstraining in Form von koordinativen Spielen und den regelmäßigen regenerativen Gymnastikeinheiten. Der größte Teil der Athleten/innen, ist nach der langen Ruderpause auf dem Wasser eher eingerstet gewesen. Für die Heimtrainer auf dem Papier und für den Sportler im eigenem Verein, sollte die Gymnastik oder das Dehnen auch über die Saison, eine Selbstverständlichkeit werden.

Bei den allgemein athletischen Trainingseinheiten, wie dem Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und beim Joggen, zeigten sich vor allem die Sportler/innen in guter Form, die auch auf dem Wasser flexibel und konzentriert trainierten.

Neben den 2-3 Einheiten pro Tag mit den Athleten/innen, waren die Trainersitzungen mit fachlichen Diskussionen über die Leistungsbewertung und vor allem über eine einheitliche Technikausbildung in den bayerischen Vereinen, sehr interessant. Für die gemeinsame Arbeit in der Saison ist das ein wichtiger Punkt, über den sich die Trainer und Sportler einheitlich verständigen sollten.

Beim kommenden Oster- Lehrgang werden weitere potenzielle Athleten/innen dazu kommen und ich bin gespannt wie sich die Ruderer/innen bei den Ranglistenrennen schlagen werden.

Für den weiteren Trainingsverlauf wünsche ich allen Aktiven maximalen Erfolg und wir sehen uns zu den Langstrecken.