



Unser Triathlon Nachwuchsbereich

Hinweis: Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet.

Als eine der größten Triathlon-Nachwuchsabteilungen in Hessen bieten wir dir den perfekten Einstieg in die Sportart Triathlon mit ihren drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Hast du Spaß an Bewegung, bist ausdauernd und triffst dich gerne mit anderen Kindern oder Jugendlichen zum gemeinsamen Sport treiben, so kannst du bei uns diese faszinierende Sportart auf Breitensport- bis hin zum Leistungssportniveau ausüben.

Unsere Jüngsten sind fünf Jahre alt und in vier bis fünf Altersklassen trainieren wir unseren Nachwuchs bis hin zum Juniorenalter mit 19 Jahren. Es ist uns wichtig, dass eigenständige und technisch gut ausgebildete Athleten aus euch werden und ihr den Übergang zum Erwachsenenbereich erfolgreich meistert. Natürlich kannst du in jedem Alter zu uns stoßen und auch Quereinsteiger aus anderen Sportarten sind willkommen.

Das Trainingsangebot reicht von zwei bis drei betreuten Einheiten pro Woche bei den jüngeren bis fünf betreute Einheiten bei den älteren Athleten. Im Vordergrund steht stets die technische Ausbildung in allen drei Disziplinen, wobei das Schwimmen als sehr technische Sportart einen Schwerpunkt bildet. Rennradtraining findet ab zehn Jahren statt, davor wird Radbeherrschung mit dem MTB/Stadtrad trainiert. Im Winter fahren wir MTB. Wer noch kein eigenes Rennrad besitzt, kann dieses gerne aus unsrem Fuhrpark leihen. Gelaufen wird im Viernheimer Waldstadion oder im Wald.

Unsere ca. 25 Trainer und Übungsleiter sind gut ausgebildet und besitzen alle entweder einen Übungsleiterschein, die C-Trainer- oder sogar B-Trainerlizenz.

Solltest du dich tatsächlich mit dem Triathlon Virus infizieren, so kannst du gemeinsam mit uns an Sportveranstaltungen, wie z.B. dem Viernheimer Triathlon, dem HTV-Cup oder regionalen Laufveranstaltungen teilnehmen.

Sportliche Ausrichtung

Wir möchten unsere Nachwuchsathleten in allen drei Disziplinen technisch optimal ausbilden und ihnen die Möglichkeit geben, Triathlon sowohl auf Breitensportniveau als auch auf Leistungssportniveau zu betreiben. Dabei wollen wir den unterschiedlichen Ambitionen unserer Nachwuchsathleten gerecht werden und jedem die Möglichkeit geben, seine eigenen Ziele zu erreichen. Das schulische und private Umfeld halten wir stets im Auge, um nicht nur die sportliche Belastung, sondern vielmehr die Gesamtbelastung der Athleten sinnvoll zu steuern.

Die Inhalte unserer Trainingseinheiten leiten wir aus den Nachwuchskonzepten unseres Bundes (DTU)- und Landesverbandes (HTV) ab. Dies stellen wir sicher, indem wir unsere Trainer mit dem Erwerb der C-Trainer oder B-Trainer Lizenz qualifizieren. Trainingsumfänge, die für den Hochleistungssport im nationalen Spitzenbereich notwendig sind und z.B. im Nachwuchskonzept der Deutschen Triathlon Union DTU aufgeführt werden, möchten wir den Kindern und Jugendlichen allerdings bewusst nicht diktieren.

Gerade in den jüngsten Altersklassen soll der Leistungsgedanke noch keine Rolle spielen und die Kinder spielerisch und mit triathlon-unspezifischen Übungsformen an die Sportart herangeführt werden. Je älter die Kinder werden, desto spezifischer werden die Trainingsinhalte und auch die

Trainingsumfänge nehmen zu. Angekommen im Jugendbereich, können die ambitionierten Athleten auch zusätzliche, von den Trainern vorgeschlagene Einheiten in Eigenregie durchführen, wodurch der Weg zum eigenständigen Athleten gefördert werden soll. Dies ist neben der Teilnahme am Ligabetrieb der Damen- und Herrenmannschaften eine Maßnahme, um den Übergang in den Erwachsenenbereich zu erleichtern

Da das Schwimmen die technisch anspruchsvollste der drei Sportarten ist, setzen wir hierauf einen besonderen Schwerpunkt. Die Anzahl der wöchentlichen Einheiten im Schwimmen ist daher meist höher als die beim Laufen oder Radfahren.

Zusammensetzung der Trainingsgruppen

Bei der Zusammensetzung der Trainingsgruppen spielt für uns neben der körperlichen Entwicklung und der sportlichen Leistungsfähigkeit auch die geistige Entwicklung der Athleten eine Rolle. Die von uns vorgegebene Einteilung der Gruppen versucht dies zu berücksichtigen und kann je nach Verfügbarkeit von Trainern, Anzahl der Athleten und den Schwimmzeiten in den Bädern zwischen einer Aufteilung mit vier Gruppen oder einer Aufteilung mit fünf Gruppen variieren. Die grundsätzliche Einteilung erfolgt nach Alter (Jahrgang).

Folgende Rahmenbedingungen gelten bei der Zuordnung zu den Gruppen:

- Start ab 5 Jahre möglich
- Ab Schüler B ist Voraussetzung für eine Teilnahme am Training, dass die Kinder das Seepferdchen haben
- Ende des Nachwuchsbereichs nach dem Juniorenalter (19 Jahre)
- Die Kinder und Jugendlichen trainieren in ihrer entsprechenden Altersklasse männlich und weiblich gemeinsam.
- Bei der Einteilung in vier Gruppen werden die beiden Jahrgänge der Schüler C jeweils auf die Gruppen Spi-Spa-Spo (jüngerer Jahrgang Schüler C) bzw. Powerkids (älterer Jahrgang Schüler C) aufgeteilt
- Athleten des Jugendteams (ab Jugend A) können in den 3. Mannschaften oder je nach Fähigkeiten und in Absprache mit den Trainern in einer höheren Mannschaft starten.
- Die Trainer bleiben ihren Gruppen zugeordnet. Die Athleten wechseln, wie bei Mannschaftsportarten, je nach Jahrgang in die nächsthöhere Gruppe und lernen so auch andere Trainer kennen.

Ausnahmen:

- Neueinsteiger (aber maximal ein Jahrgang älter) können eine Saison in der jeweils jüngeren Gruppe mittrainieren.
- Sehr starke Athleten (in der Regel hessische Meister) können in den älteren Gruppen in Ausnahmefällen mittrainieren, aber maximal **eine** Saison früher.
- Die Entscheidung treffen alle Trainer gemeinsam in der Nachwuchstrainersitzung.
- Kommunikation findet durch den **Headcoach** und den **Jugendwart** statt. (*Intern*)
- Sehr starke Junioren können auch bei den Liga-Teams mittrainieren, sofern sie es möchten.

Aufteilung in fünf Gruppen:

Altersklasse	Gruppenname	Anzahl Jahrgänge	Alter im Laufe der Saison	Trainingsetappe	Einheiten pro Woche
Schüler D	Spi-Spa-Spo	2 Jahrgänge	06 – 07 Jahre	Allgemeine Grundausbildung (AGA)	2-3
Schüler C	Powerkids	2 Jahrgänge	08 - 09 Jahre	AGA	3
Schüler B	Speedkids	2 Jahrgänge	10 – 11 Jahre	AGA	4
Schüler A	Schülerteam	2 Jahrgänge	12 – 13 Jahre	Grundlagentraining (GLT)	4
Jugend B, Jugend A / Junioren	Jugendteam	4 und mehr Jahrgänge	14 Jahre und älter	Aufbautraining (ABT)	5 *

* Ligastarter des Jugendteams evtl. zusätzliche Schwimmereinheit bei Erwachsenen

Aufteilung in vier Gruppen (aktuell):

Altersklasse	Gruppenname	Anzahl Jahrgänge	Alter im Laufe der Saison	Trainingsetappe	Einheiten pro Woche
Schüler D und Schüler C jüngerer Jahrgang	Spi-Spa-Spo	3 Jahrgänge	06 – 08 Jahre	Allgemeine Grundausbildung (AGA)	2-3
Schüler C älterer Jahrgang und Schüler B	Powerkids	3 Jahrgänge	09 – 11 Jahre	AGA	3-4
Schüler A:	Speedkids	2 Jahrgänge	12 – 13 Jahre	Grundlagentraining (GLT)	4
Jugend B, Jugend A / Junioren	Jugendteam	4 und mehr Jahrgänge	14 Jahre und älter	Aufbautraining (ABT)	5 *

* Ligastarter des Jugendteams evtl. zusätzliche Schwimmereinheit bei Erwachsenen

Sportärztliche Bestätigung

Jährliche sportärztliche Bestätigung vom Kinderarzt oder vom Sportarzt wird empfohlen, z.B. bei:

- Olympiastützung Heidelberg - Sportmedizin Universitätsklinikum Heidelberg | Im Neuenheimer Feld 410 | 69120 Heidelberg
Sekretariat: 06221/568101 oder 06221/568251 (Frau Treiber und Frau Carolus)
<https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/zentrum-fuer-innere-medizin-medizin-klinik/innere-medizin-vii-sportmedizin>
- In Ladenburg Dr. Jörg Eberhardt, der sportmedizinische Untersuchungen durchführt und selbst Triathlet ist



Diese Kosten übernehmen viele Krankenkassen.

Gemeinsame Veranstaltungen

Zum einen möchten wir den Leistungsgedanken nicht zu früh zu hoch hängen, zum anderen möchten wir den Kindern und Jugendlichen das tolle Erlebnis einer Wettkampfteilnahme nicht vorenthalten. Gemeinsam mit seinem Team an einer Startlinie zu stehen und danach gemeinsam das Erlebte zu feiern gehört ebenfalls zum Triathlon und stärkt das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Trainingsgruppe. Wir schlagen daher folgenden Umfang an Teilnahmen an Sportveranstaltungen vor:

- Schüler D / C: Teilnahme an Läufen, Schüler C Start beim Triathlon in Viernheim, vereinsinternen Läufen (z.B. Bike- Run-Fun)
- Schüler B: Teilnahme an Läufen, evtl. Schwimmwettkämpfen, einzelne Starts bei Triathlons im Rhein-Neckar-Cup
- Schüler A: Teilnahme an Läufen, evtl. Schwimmwettkämpfen, einzelne Starts bei Nachwuchswettkämpfen des HTV
- Jugend B: Teilnahme an Wettkämpfen in den Teildisziplinen, Starts beim HTV Cup
- Jugend A / Junioren: Starts in den Ligamannschaften

Wir setzen uns zum Ziel, die gemeinsamen Teilnahmen an Wettkämpfen im Umkreis von bis zu 70km durch unsere Trainer oder Übungsleiter zu begleiten und die Kinder und Jugendlichen zu coachen. Die An- und Abreise sowie die Betreuung vor Ort muss jedoch durch die Eltern erfolgen.

Die Förderung eines mannschaftsübergreifenden Abteilungslebens im Nachwuchsbereich bis hin zu den Ligamannschaften liegt uns ebenfalls sehr am Herzen.

Verhaltensregeln für Athleten, Eltern und Trainer

Athleten:

- Ab Schüler A kommen die Kids selbständig pünktlich zum Training.

Eltern:

- Bis Schüler B werden die Kids pünktlich zum Training gebracht und wieder abgeholt.

Trainer:

- Alle Trainer und Übungsleiter verpflichten sich zur Einhaltung des Verhaltenskodex der Sportjugend Hessen und bestätigen dies mit ihrer Unterschrift gegenüber dem Abteilungsvorstand