



# **TriRun Kids Nachwuchskonzept**

**Laufen | Rad fahren | Athletik**

**Oktober 2023**

**Martin Mahringer**

**Iris Haas**

**Claudia Giovanazzi**

# **going the extra mile**

Kinder sind von Natur aus sehr bewegungsfreudig und neugierig, was ihre Fähigkeit zum Lernen betrifft. Bewegung spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung ihres Körpers, ihres Gehirns, ihrer Psyche und ihrer sozialen Kompetenzen. Obwohl Schule und Erziehung ebenfalls wichtige Aspekte in der Entwicklung von Kindern sind, reichen sie oft allein nicht aus, um diese ganzheitliche Entwicklung sicherzustellen.

Daher ist es von großer Bedeutung, ein Umfeld zu schaffen, das diese natürlichen Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen unterstützt. Dabei sollten die physiologischen Anforderungen berücksichtigt werden, wie etwa das Wachstum, ein erhöhter Grundumsatz und die Empfindlichkeit des Gewebes. Um dies zu erreichen, ist es notwendig, dass die Bewegungsaktivitäten einen submaximalen Trainingsreiz bieten und eine breite Vielfalt an Bewegungserfahrungen ermöglichen.

Insgesamt trägt der Verein TriRun Linz eine große Verantwortung gegenüber den Jugendlichen und den Coaches, die an dem Nachwuchsförderungsprogramm teilnehmen. Diese Verantwortung umfasst die Sicherheit, die Entwicklung, die ethische Betreuung und die Unterstützung, um sicherzustellen, dass junge Athlet:innen positive und bereichernde Erfahrungen im Triathlon machen können.

## 1. Ziele:

Unser Hauptziel ist es, talentierte junge Athlet:innen im Triathlon zu fördern und sie auf ihrem Weg zu erfolgreichen Sportler:innen bestmöglich zu unterstützen. Dabei berücksichtigen wir die unterschiedlichen Anforderungen und Entwicklungsstufen je nach Altersgruppe, beginnend bei 6 bis hin zu 18 Jahren. Fortgeschrittene Athlet:innen ab 14 Jahren erhalten die Möglichkeit, zusätzlich am Training für Erwachsene teilzunehmen, um sich auf höherem Niveau zu entwickeln.

Unsere sportlichen Ziele für junge Athlet:innen sind darauf ausgerichtet, ihnen die bestmögliche Grundlage für ihren Weg im Triathlon sowie im Leben zu bieten. Wir ermutigen sie, hart zu arbeiten, sich ständig zu verbessern und ihre Leidenschaft für den Sport zu leben und zu fördern.

- **Technische Fähigkeiten entwickeln:** Unser primäres sportliches Ziel für junge Athlet:innen ist die Entwicklung und Verfeinerung ihrer technischen Fähigkeiten in den Disziplinen Rad fahren und Laufen. Schwimmen wird in den jeweiligen Schwimmvereinen ausgebildet. Wir legen großen Wert auf die richtige Ausführung von Bewegungen und Techniken, um Verletzungen zu vermeiden und die Grundlagen für langfristigen Erfolg zu legen.
- **Leistungssteigerung:** Wir streben die kontinuierliche Verbesserung der Leistungsfähigkeit unserer jungen Athlet:innen an. Dies beinhaltet die Steigerung von Geschwindigkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination in den einzelnen Disziplinen sowie die Fähigkeit, diese Fähigkeiten in den diversen Formen von Wettkämpfen effektiv einzusetzen.
- **Wettkampferfahrung:** Wir ermutigen unsere Nachwuchssportler:innen dazu, an altersgerechten Wettkämpfen teilzunehmen. Das Erreichen persönlicher Bestleistungen und die Entwicklung von Wettkampffähigkeiten stehen im Vordergrund. Wir möchten, dass sie Selbstvertrauen und Erfahrung sammeln, um in Wettbewerben erfolgreich zu sein.

# going the extra mile

- **Ziele und Träume fördern:** Wir unterstützen unsere jungen Athlet:innen dabei, sich klare Ziele zu setzen und ihre sportlichen Träume zu verfolgen. Wir helfen ihnen an nationalen Meisterschaften teilzunehmen, TriRun Linz zu vertreten und persönliche Ziele zu erreichen.
- **Langfristige sportliche Entwicklung:** Wir betrachten die sportliche Entwicklung als langfristigen Prozess. Unser Ziel ist es, Athlet:innen für eine lebenslange Liebe zum Triathlon zu begeistern. Wir fördern die langfristige Teilnahme am Sport und bieten Möglichkeiten zur Weiterentwicklung im Erwachsenenalter. Es geht nicht darum kurzfristige Erfolge zu feiern, sondern einen altersadäquaten, gesunden Leitungsaufbau zu erzielen, um langfristigen Erfolg zu haben.
- **Gesundheit und Fitness:** Neben den spezifischen sportlichen Zielen legen wir Wert auf die Förderung von Gesundheit und Fitness. Wir möchten, dass unsere jungen Athlet:innen die Bedeutung eines gesunden Lebensstils verstehen und sich ihrer körperlichen und mentalen Gesundheit bewusst sind.

Neben dem sportlichen Training legen wir Wert auf die persönliche Entwicklung unserer Nachwuchssportler:innen. Dies beinhaltet die Förderung von Teamgeist, sozialen Fähigkeiten und die Bedeutung von Bildung und Ausgewogenheit im Leben.

In unserer Nachwuchsförderung im Verein TriRun Linz legen wir großen Wert auf die ganzheitliche Entwicklung unserer jungen Athleten. Wir verstehen, dass der Sport mehr ist als nur körperliche Fitness und Wettkampferfolge. Die Vermittlung von Werten, Fairness, Teamgeist und die Rolle als Vorbild für andere sind integraler Bestandteil unseres Programms.

- **Werte und Ethik:** Wir ermutigen unsere Nachwuchssportler:innen dazu, ethische Werte wie Respekt, Integrität und Verantwortung zu schätzen und zu leben. Diese Werte sind nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag von großer Bedeutung. Das Coachingteam und die Betreuer:innen dienen als Vorbilder und fördern ein Umfeld, in dem diese Werte gelebt werden.
- **Fairness:** Wir lehren unsere Athlet:innen die Bedeutung von Fair Play und sportlicher Ethik. Das Streben nach persönlichem Erfolg sollte niemals auf Kosten der Fairness und des Respekts gegenüber anderen gehen. Wir ermutigen unsere Sportler:innen, sich stets fair zu verhalten, unabhängig von Siegen oder Niederlagen.
- **Teamgeist:** Triathlon ist zwar eine individuelle Sportart, aber wir betonen auch die Bedeutung des Teamgeists. Unsere Athlet:innen lernen, wie wichtig es ist, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam an Zielen zu arbeiten. Teamarbeit und Zusammenhalt sind Fähigkeiten, die nicht nur im Sport, sondern auch im späteren Leben von großem Nutzen sind.
- **Vorbildfunktion:** Wir ermutigen unsere Nachwuchssportler:innen dazu, Vorbilder für ihre Teamkolleg:innen, jüngere Athlet:innen und die Gemeinschaft zu sein. Dies bedeutet, Verantwortung zu übernehmen und positive Verhaltensweisen zu demonstrieren. Wir glauben fest daran, dass erfolgreiche Sportler:innen auch als Vorbilder außerhalb des Sports fungieren können und sollten.

# going the extra mile

## 2. Coaching:

Erfahrene und engagierte Coaches im Triathlon sind von entscheidender Bedeutung, um eine erfolgreiche Nachwuchsförderung zu gewährleisten. Sie tragen dazu bei, die Leidenschaft der jungen Athlet:innen für den Sport zu wecken und sicherzustellen, dass sie sich in einer sicheren, unterstützenden und motivierenden Umgebung entwickeln können.

Hier sind einige wichtige Aspekte, die die Bedeutung guter Coaches im Triathlon unterstreichen:

- **Technische Anleitung:** Coaches sind verantwortlich für die Vermittlung von technischem Wissen und Fähigkeiten in den Disziplinen Laufen, Rad fahren und Athletik. Dies ist von entscheidender Bedeutung, um die richtigen Grundlagen zu legen und Verletzungen zu vermeiden.
- **Motivation und Entwicklung:** Coaches sind in der Lage, junge Athlet:innen zu motivieren und zu inspirieren, ihr Bestes zu geben und ihre Ziele zu erreichen. Sie fördern die persönliche Entwicklung und das Selbstvertrauen der Sportler.
- **Erfahrung und Qualifikationen:** Es ist von entscheidender Bedeutung, dass Coaches über die erforderlichen Erfahrungen und Qualifikationen im Triathlon verfügen. Sie sollten eine fundierte Ausbildung und Zertifizierungen haben, um sicherzustellen, dass sie die besten Trainingsmethoden und -techniken anwenden. Außerdem sollten sie selbst über mehrjährige praktische Erfahrungen im Training und Wettkampf auf unterschiedlichen Disziplinen aufweisen.
- **Vorbildfunktion:** Coaches sind nicht nur Lehrer:innen, sondern auch Vorbilder. Sie sollten Werte wie Fairness, Teamgeist und Respekt vorleben und die Bedeutung dieser Werte den Athlet:innen vermitteln.
- **Kommunikation:** Coaches sind in der Lage, effektiv mit den jungen Athlet:innen sowie deren Eltern zu kommunizieren. Offene und klare Kommunikation ist entscheidend, um Ziele sowie Nicht-Ziele und Erwartungen zu verdeutlichen und Feedback zu geben. Es gibt klare Handlungsgrenzen und Verantwortungsbereiche. Diese sollten klar kommuniziert werden.

### Wesentliche Aufgaben eines Coaches:

- Ganzheitliche Entwicklung als Mensch und Athlet:in fördern
- Leiten (Anleiten, Anweisungen geben, ...)
- Beziehung herstellen und fördern
- Beurteilen (Bewerten, Analyse, Diagnose, ...)
- Entscheiden
- Fach- und Sozialkompetenz einbringen
- Planen und Kontrollieren
- Sorge zu tragen, dass Bedingungen gesetzt werden, die die Motivation fördern (neue Formen des Trainings und der Wettkämpfe, neue Bewegungserfahrungen, ...)
- Selbst als Vorbild zu agieren

# going the extra mile

### Coach Martin Mahringer

- Staatlich geprüfter Diplomtrainer für Triathlon (höchster Abschluss in Österreich), einer von zwei Trainer in Österreich, die mit ausgezeichnetem Erfolg bestanden haben
- Staatlich geprüfter Triathlontrainer mit Auszeichnung
- Staatlich geprüfter Schwimmtrainer mit Auszeichnung
- Staatlich geprüfter Langlaufinstructor mit Auszeichnung

### Coach Iris Haas

- Staatlich geprüfte Trainerin mit dem Schwerpunkt Triathlon mit Auszeichnung
- Staatlich geprüfte Triathlon Instruktorin mit Auszeichnung
- Staatlich geprüfte Fitness Instruktorin
- Staatlich geprüfte Snowboardlehrwartin

### Coach Claudia Giovanazzi

- Staatlich geprüfte Triathlon Instruktorin mit Auszeichnung
- Trainerin mit dem Schwerpunkt Triathlon in Ausbildung

### Wettkampferfahrung:

- Wir fördern die Teilnahme an altersgerechten Wettkämpfen und unterstützen die jungen Athlet:innen bei der Vorbereitung und Teilnahme
- Die älteren Athlet:innen sollen die Möglichkeit erhalten, sich in nationalen und internationalen Wettbewerben mit den besten Athlet:innen zu messen, um wertvolle Wettkampferfahrung zu sammeln

## 3. Allgemeine Anforderungen für den Trainingsprozess

### Voraussetzungen für **sportliche Leistungsfähigkeit**:

- **Schnelligkeit** (Laufschule, Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten, ...)
- **Kraft** (Belastungsverträglichkeit, Förderung der Gesundheit, Steigerung der Kraft- und Leistungsfähigkeit, Knochendichte, motorische Entwicklung, Gelenkstabilisation, ...)
- **Ausdauer** („nebenbei“ über Spielformen und Trainingseinheiten)
- **Koordination** (Spielorientiert, hohe Schrittfrequenzen, Ballschule, Sprungschule, ...)
- **Beweglichkeit** (Gelenkigkeit, Bewegungsgefühl, ROM, ...)
- **Technik** (Erwerb, Anwendung, Stabilisation, ...)

### Folgende **sportspezifischen Ziele** sollten gemeinsam realisiert werden:

- Sportmotorische Ziele (siehe sportliche Leistungsfähigkeit)
- Affektive Ziele (innere psychische Vorgänge)
- Kognitive Ziele (taktische Grundkenntnisse, biomechanische Gesetzmäßigkeiten, ...)
- Soziale Ziele (gemeinsam Ziele erreichen, ein funktionierendes Team aufbauen, ...)
- Ethische (moralische) Ziele (Gewinnen, aber nicht um jeden Preis, ...)
- Eigentätigkeit (Selbstständigkeit)

# going the extra mile

## Langfristige Leistungsentwicklung

Um sicherzustellen, dass unsere jungen Athlet:innen sich bestmöglich entwickeln, ist es entscheidend, sie, soweit es möglich ist, in zwei Altersgruppen zu organisieren. Eine einheitliche Trainingsgruppe für Kinder zwischen 6 und 14 Jahren kann schnell zu einer Sackgasse führen, in der die Motivation nachlässt und die Leistung stagniert. Wir möchten verhindern, dass unsere aufstrebenden Triathlet:innen auf ihrem Weg stagnieren und ihnen stattdessen die Chance geben in zwei altersgerechten Gruppen die bestmöglichen Trainingsreize zu setzen.

- Bis 7 Jahre:
  - Spielen, spielen, spielen
- 7-10 Jahre:
  - Erlernen von Grobformen der Bewegungen, Basistechniken, polysportiv
- 10-12/13 Jahre:
  - Eintritt in die Zielsportart, bestes motorisches Lernalter, höchste koordinative Fähigkeiten, Erlernen der Feinform
- 12/13-14/15 Jahre (puberale Phase):
  - gute konditionelle Belastbarkeit, psychische Labilität. Hohe Dropout-Quote
- 14/15-18-19 Jahre (zweite puberale Phase):
  - zweites goldenes Lernalter, umfangreiches und intensives Training, Perfektionierung sportartspezifischer Techniken, Erwerb disziplinspezifischer Kondition

Das Training und die Inhalte des Trainingsgestaltung sollten sich am kanadischen Long-Term-Athlete Development Programm orientieren.

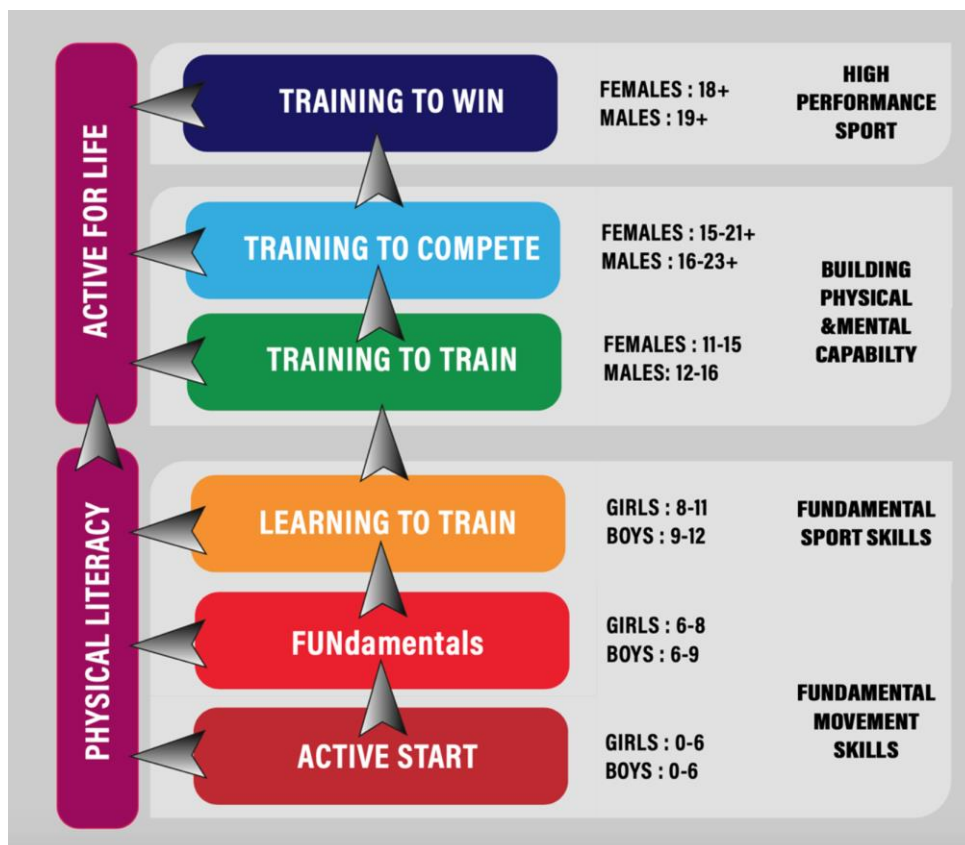


Abbildung 1: Canadian LTAD model

# going the extra mile

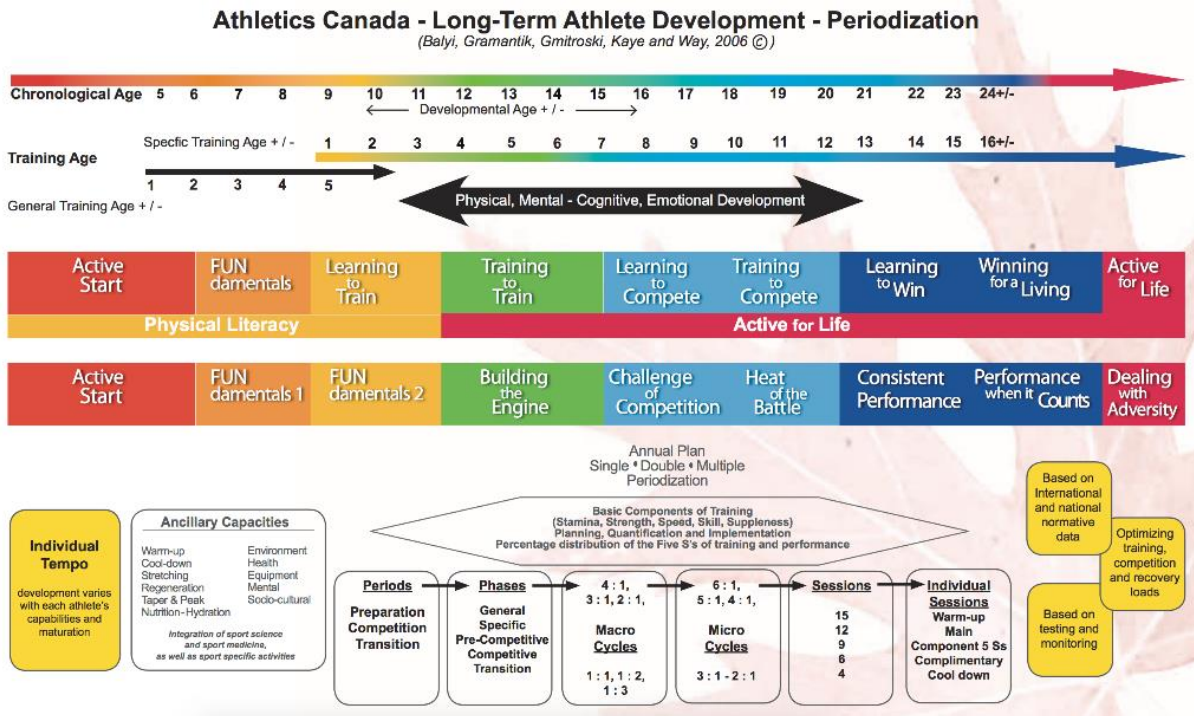


Abbildung 2: Canadian LTAD model - Periodization

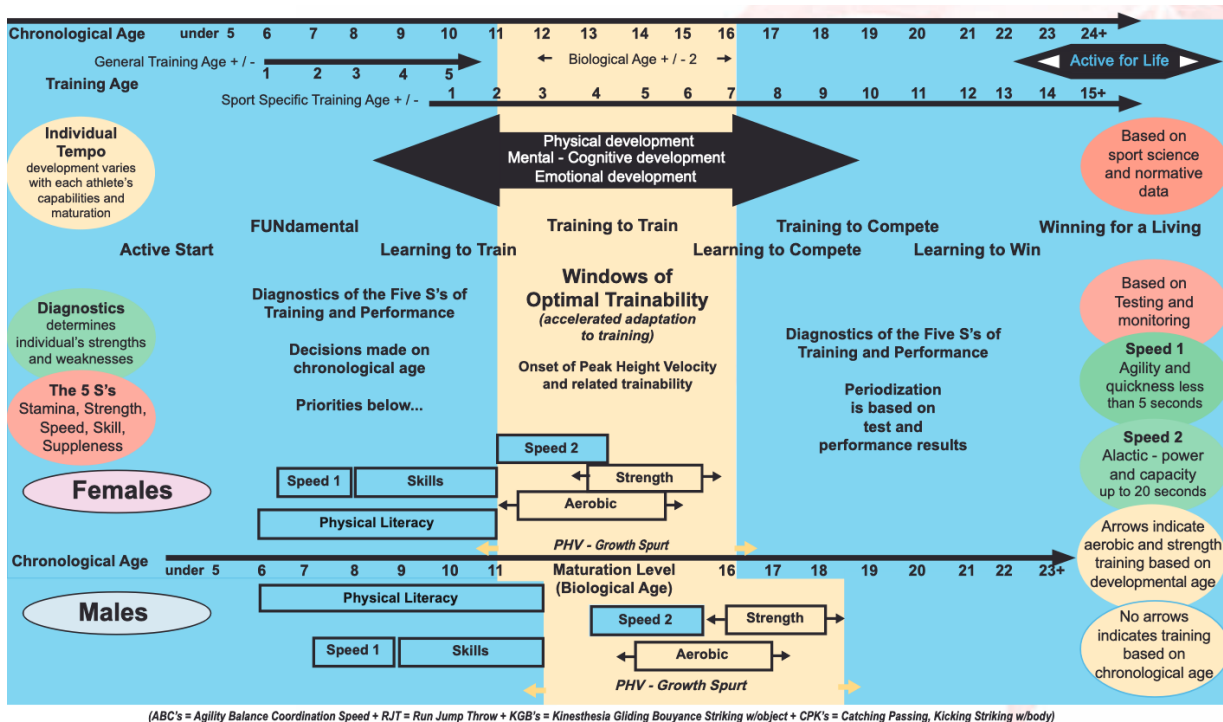


Abbildung 3: Canadian LTAD model - Optimal Trainability

Die optimalen Altersgrenzen für Höchstleistungen sind in den meisten Sportarten ziemlich stabil. Weder Talentauslese und Trainingsystem noch Zeit des Trainingsbeginns und andere Faktoren haben auf sie wesentlichen Einfluss (Platonov 1999, S. 122). Etwa 15-20% der begabten Sportler:innen befinden sich etwas früher (1-2 Jahre) in den optimalen Zonen (Bachmann 2011, S. 2)

# going the extra mile

### Grundsätze im Kindertraining:

- Achtung vor Unterbelastung
- Visuelles Lernen
- Gezielte Kräftigung für die Entwicklung
- Koordinations- und kognitives Training über ein vielschichtiges Bewegungsgefühl
- Schnelligkeitsreize (Umwandlung der Faserbildung)
- Keine Spezialisierung! Zielgerichtete Vielseitigkeit!
- Ausdauer erfolgt „nebenbei“
- Vorbildwirkung beachten!
- Sozial und Teamfördernd

### 4. Spezifische Anforderungen im Triathlon

Das triathlonspezifische Anforderungsprofil auf der Olympischen Distanz schaut wie folgt aus (adaptiert nach Pöller und Möller 2014):

#### Schwimmen

- hohe Aufmerksamkeits- & Konzentrationsfähigkeit bis zum Startsignal
- maximale Anfangsgeschwindigkeit (Einfinden in der Spitzengruppe bis zur ersten Boje)
- hohe Durchschnittsgeschwindigkeit
- Durchsetzungsvermögen im Pulk
- Endbeschleunigung unter Vorerermüdung
- optimale Orientierungsfähigkeit

#### Radfahren

- taktische Kenntnisse und Beherrschen der Fahrtechniken des Straßenradsports
- kurzzeitige maximale Beanspruchung mit sehr hoher Laktattoleranz
- hohe Durchschnittsleistung auch unter Vorerermüdung

#### Laufen

- Kontrollierte, aber sehr hohe Anfangsgeschwindigkeit nach dem Wechsel
- Geschwindigkeitsvariabilität unter konditionellen und taktischen Aspekten
- Endspurtvermögen nach hoher Vorbelastung

#### Wechselverhalten

- Orientierung in der Wechselzone
- schneller, fehlerfreier Ablauf der einzelnen „Handgriffe“

Die Bedeutung des **Schwimmens** im Triathlon ist von großer Wichtigkeit. Insbesondere im Kindesalter ist es entscheidend, eine solide und umfassende Schwimmausbildung in allen Schwimmstilen zu betonen. Obwohl im Triathlon hauptsächlich der Kraul/Freistil geschwommen wird, sollten die anderen Schwimmtechniken ebenfalls Beachtung finden, um unterschiedliche Trainingsreize zu setzen und Überlastungen im Schulterbereich aufgrund der intensiven Trainingsbelastungen zu verhindern.

# going the extra mile



Im Bereich des **Radfahrens** sollte im Nachwuchstraining ein besonderer Schwerpunkt auf die Entwicklung technischer Fähigkeiten gelegt werden. Eine herausragende Beherrschung des Radsports erleichtert später das Fahren in der Gruppe unter Rennbedingungen erheblich.

Beim **Laufen** sollte neben der Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten insbesondere in jungen Jahren ein Fokus auf dem Aufbau eines angemessenen Leistungsniveaus über kürzere Distanzen (wie Sprint) liegen.

### Langfristige Leistungsaufbau (LLA) der Deutschen Triathlon Union (DTU)

Alter	Etappe	Altersklasse	Trainingszeit (h)	TE/Wo	Schw (km)	Rad (km)	Lauf (km)	Allg. Athletik (h)	Kaderstatus	Haupt- WK	WK-Distanz (km)	Radübersetzung
	HLT2	Elite	1400	22	1200	13000	4500	200	A	WC/WM/OS	1,5/40/10	frei
24			1300	20	1100	11000	4000	200				
23			1200	20	1000	10000	3750	200				
22	HLT 1	Elite/U23	1150	18	1000	9000	3500	200	B/U23	EM/WC/WM/ U23	1,5/40/10	frei
21			1100	18	950	9000	3250	200				
20			1000	16	900	8000	2750	200	C/U23			
19	AST 2		950	16	850	7000	2500	180		JEM/JWM/DM	0,75/20/5	7,93m
18	AST 1	Junioren	900	14	800	6000	2250	160	C			
17		Jugend A	800	14	750	5000	1750	140	C+D/C		0,75/20/5	7,01m
16	ABT		650	12	650	4000	1250	120	D/C	LM/ DM	0,4/10/2,5	6,10m
15		Jugend B	600	10	600	3000	1000	120	D3			
14	GLT2		500	8	500	2500	800	100	D2	Nachwuchswettbewerbe	0,4/10/2,5	5,66m
13		Schüler A	450	8	450	2000	600	100				
12	GLT2		400	6	400	1500	400	80	D1			
11		Schüler B	350	6	350	1000	200	80		Sichtungsveranstaltungen	0,2/5/1	5,66m
10			300	5	300	0	150	80				
9	GLT1	Schüler C	250	5	200	0	100	80				
8												

Abbildung 4: Triathlon LLA DTU nach Möller 2012

Auf den folgenden Seiten wird vom Vorarlberger Triathlonverband beispielhaft die Jahresplanung von Schüler:innen D bis Jugend (8 bis 19 Jahre) dargestellt. Dies soll als Orientierungspunkt hinsichtlich der jeweiligen Trainingsperiode und der spezifischen Trainingsschwerpunkte dienen. Sie dienen als mögliche Leitlinien und können nicht jedes Jahr eins zu eins umgesetzt werden, da die Wettkampftermine des jeweiligen Trainingsjahres den Rhythmus vorgeben.

Es ist jedoch von größter Bedeutung zu betonen, dass unabhängig von der Altersklasse, sei es Schüler:innen D oder Jugend, ein systematischer Trainingsaufbau und gezielte Saisonpausen unerlässlich sind, um eine nachhaltige Leistungsentwicklung zu gewährleisten. Diese Planung stellt sicher, dass unsere Athlet:innen kontinuierlich Fortschritte machen und ihre sportlichen Ziele erreichen können (VTRV 2022).



## Vorarlberger Triathlonverband



### 3.1 Schüler:innen D – Schüler:innen C (8-11 Jahre)

KW	Trainingsperiode	Trainingsschwerpunkt
37-40	<b>Saisonbeginn/Trainingseinstieg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Langsames Heranführen an das regelmäßige Training</li> </ul>
41	<b>Vorbereitungsperiode 1 (10-12 Wochen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vielseitiges und allgemeines Training</li> <li>Aufbau der Belastungsverträglichkeit</li> <li>Trainingsumfänge langsam steigern</li> <li>niedrige bis mittlere Intensität</li> <li>Schwimmen steht im Trainingsmittelpunkt</li> </ul>
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
1	<b>Vorbereitungsperiode 2 (8-10 Wochen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zunehmend spezifischere Trainingsinhalte</li> <li>Trainingsumfänge und Intensität langsam steigern</li> <li>Entwicklung eines möglichst hohen aeroben Niveaus                             <ul style="list-style-type: none"> <li>(Grundlagenausdauer)</li> </ul> </li> <li>Schwimmen steht weiterhin im Trainingsmittelpunkt</li> </ul>
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11	<b>Vorbereitungsperiode 3 (6-8 Wochen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hauptsächlich spezifisches Training</li> <li>Trainingsumfänge beibehalten, Trainingsintensität steigern</li> <li>systematisches Training der Zielgeschwindigkeit im Wettkampf</li> <li>Sammeln von Wettkampferfahrung</li> </ul>
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18	<b>Unmittelbare Wettkampfvorbereitung (3-4 Wochen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausschließlich spezifisches Training</li> <li>Trainingsumfänge (deutlich) reduzieren, Trainingsintensität beibehalten</li> </ul>
19		
20		
21		
22	<b>Wettkampfperiode (Dauer variiert je nach Wettkampfterminen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regeneration nach den Wettkämpfen</li> <li>Grundlagentraining zur Erhaltung des Grundlagenausdauerniveaus</li> <li>spezifische Vorbereitung der einzelnen Wettkämpfe (Vorbelastung, Aktivierung)</li> </ul>
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32-39	<b>Übergangsperiode/Saisonpause</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kein systematisches und strukturiertes Training</li> </ul>

Abbildung 5: Beispielhafte Jahresplanung VTRV 2022

# going the extra mile



## Vorarlberger Triathlonverband



### 3.2 Schüler:innen B – Schüler:innen A (12-15 Jahre)

KW	Trainingsperiode	Trainingsschwerpunkt
37-40	<b>Saisonbeginn/Trainingseinstieg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Langsames Heranführen an das regelmäßige Training</li> </ul>
41	<b>Vorbereitungsperiode 1 (10-12 Wochen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vielseitiges, allgemeines und semispezifisches Training</li> <li>Aufbau der Belastungsverträglichkeit</li> <li>Trainingsumfänge langsam steigern</li> <li>niedrige bis mittlere Intensität</li> <li>Schwimmen steht im Trainingsmittelpunkt</li> </ul>
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
1	<b>Vorbereitungsperiode 2 (8-10 Wochen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zunehmend spezifischere Trainingsinhalte</li> <li>Trainingsumfänge und Intensität langsam steigern</li> <li>Entwicklung eines möglichst hohen aeroben Niveaus (Grundlagenausdauer)</li> <li>Schwimmen steht weiterhin im Trainingsmittelpunkt</li> <li>Laufen rückt zusätzlich in den Fokus</li> </ul>
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11	<b>Vorbereitungsperiode 3 (6-8 Wochen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hauptsächlich spezifisches Training</li> <li>Trainingsumfänge beibehalten, Trainingsintensität steigern</li> <li>systematisches Training der Zielgeschwindigkeit im Wettkampf</li> <li>Sammeln von Wettkampferfahrung</li> </ul>
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18	<b>Unmittelbare Wettkampfvorbereitung (3-4 Wochen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausschließlich spezifisches Training</li> <li>Trainingsumfänge (deutlich) reduzieren, Trainingsintensität beibehalten</li> </ul>
19		
20		
21		
22	<b>Wettkampferiode (Dauer variiert je nach Wettkampfterminen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regeneration nach den Wettkämpfen</li> <li>Grundlagentraining zur Erhaltung des Grundlagenausdauerneiveaus</li> <li>spezifische Vorbereitung der einzelnen Wettkämpfe (Vorbelastung, Aktivierung)</li> </ul>
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32-36	<b>Übergangsperiode/Saisonpause</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kein systematisches und strukturiertes Training</li> </ul>

Abbildung 6: Beispielhafte Jahresplanung VTRV 2022

# going the extra mile



## Vorarlberger Triathlonverband



### 3.3 Jugend – Junior:innen (16-19 Jahre)

KW	Trainingsperiode	Trainingsschwerpunkt
37-41	<b>Saisonbeginn/Trainingseinstieg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiedereinstieg in ein systematisches, geplantes Training</li> </ul>
42	<b>Vorbereitungsperiode 1 (10-12 Wochen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielseitiges und semispezifisches Training</li> <li>• Aufbau der Belastungsverträglichkeit</li> <li>• Trainingsumfänge langsam steigern</li> <li>• niedrige bis mittlere Intensität</li> <li>• Schwimmen steht im Trainingsmittelpunkt</li> <li>• Techniktraining und Schnelligkeitstraining</li> </ul>
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
1		
2	<b>Vorbereitungsperiode 2 (8-10 Wochen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zunehmend spezifischere Trainingsinhalte</li> <li>• Trainingsumfänge und Intensität langsam steigern</li> <li>• Entwicklung eines möglichst hohen aeroben Niveaus (Grundlagenausdauer)</li> <li>• Schwimmen steht weiterhin im Trainingsmittelpunkt</li> <li>• Laufen rückt zusätzlich in den Fokus</li> </ul>
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10	<b>Vorbereitungsperiode 3 (4-6 Wochen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauptsächlich spezifisches Training</li> <li>• Trainingsumfänge beibehalten, Trainingsintensität steigern</li> <li>• systematisches Training der Zielgeschwindigkeit im Wettkampf</li> <li>• Sammeln von Wettkampferfahrung</li> </ul>
11		
12		
13		
14		
15	<b>UWV 1 (2 Wochen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausschließlich spezifisches Training</li> <li>• Trainingsumfänge reduzieren, Trainingsintensität beibehalten</li> </ul>
16		
17	<b>Wettkampfperiode 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeneration nach den Wettkämpfen</li> <li>• Erhaltung des Grundlagenausdauerniveaus</li> <li>• spezifische Vorbereitung der einzelnen Wettkämpfe</li> </ul>
18		
19		
20	<b>Übergangsperiode 1 (1-2 Wochen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeneration</li> <li>• Aufbau und Erhalt der Grundlagenausdauer</li> </ul>
21		
22	<b>UWV 2 (2-3 Wochen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausschließlich spezifisches Training</li> <li>• Trainingsumfänge reduzieren, Trainingsintensität beibehalten</li> </ul>
23		
24	<b>Wettkampfperiode 2 (Dauer variiert je nach Wettkampfterminen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeneration nach den Wettkämpfen</li> <li>• Erhaltung des Grundlagenausdauerniveaus</li> <li>• spezifische Vorbereitung der einzelnen Wettkämpfe</li> </ul>
25		
26		
27		
28		
29		
30		
...		
36		
37-39		

Abbildung 7: Beispielhafte Jahresplanung VTRV 2022

# going the extra mile

## 4. Empfehlungen

### Trainingssteuerung

Die nachfolgenden Empfehlungen für die Trainingsgestaltung dienen als Orientierung für die jungen Athlet:innen und ihren Eltern und basieren auf allgemeingültigen trainingswissenschaftlichen Hintergründen sowie Nachwuchskonzepten der deutschen Triathlon Union. Diese wird vom österreichischen Triathlonverband gerne als Referenzquelle hinzugezogen. Des Weiteren wurden Aspekte aus dem Rahmentrainingsplan des Vorarlberger Triathlonverbandes berücksichtigt.

Ein Schlüsselaspekt unseres Nachwuchskonzepts im Triathlon ist die Trainingsperiodisierung. Um Überlastungen oder Überforderungen zu vermeiden und ausreichend Raum für Erholung und Regeneration zu schaffen, ist eine sorgfältige Strukturierung und Anpassung des Trainings unerlässlich. Hierbei legen wir großen Wert auf eine sinnvolle Abstimmung zwischen schulischen Anforderungen, der Freizeit der jungen Athlet:innen und ihrem sportlichen Engagement.

Die Trainingsplanung sollte sich am normalen Tages- und Wochenrhythmus, der im Nachwuchsbereich oft durch die schulischen Verpflichtungen vorgegeben ist, orientieren. Es sollte darauf geachtet werden, ausreichend Zeit zwischen den einzelnen Trainingseinheiten zu lassen und intensive Einheiten dann zu setzen, wenn der Rest des Tages nicht bereits mit stressigen Verpflichtungen gefüllt ist. Diese Herangehensweise gewährleistet nicht nur eine bessere sportliche Entwicklung, sondern auch eine gesunde Balance zwischen Schule, Freizeit und Sport für unsere jungen Athlet:innen.

### Hinweise zur Trainingssteuerung der Altersklassen Schüler:innen D – Schüler:innen C (ca. 8-11 Jahre)

Im Trainingskonzept für Schüler:innen der Altersklassen D und C legen wir besonderen Wert auf einen spielerischen Ansatz. In dieser Phase steht das Erlernen der vier Grundschwimmarten im Mittelpunkt, wobei der Spaß und die Freude am Sport im Vordergrund stehen. Das Training ist darauf ausgerichtet, die Schwimmtechnik zu verfeinern und die körperliche Fitness zu fördern, ohne dabei zu überfordern. Die Aufgaben im Schwimmen übernehmen die jeweiligen Schwimmvereine.

Das Rad fahren und Laufen erfolgt spielerisch und ist auf den Technikerwerb und die Schnelligkeit ausgerichtet. Daneben sind alternative Sportarten in die Ausbildung zu integrieren. Jonglieren, Einrad fahren und andere Bewegungsformen zur Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit, Geschicklichkeit und Balance sind zu berücksichtigen.

Der grobe Trainingsplan sollte sich über 44 bis 46 Wochen erstrecken, wobei mindestens 6 bis 8 Wochen als Saisonpause eingeplant sein sollten. Diese Pause ist entscheidend für die Motivation der jungen Sportler:innen, da sie dadurch die Möglichkeit erhalten, die Sommerferien zu genießen und anderen Interessen nachzugehen. Dies ermöglicht es ihnen, mit neuer Motivation und frischer Energie in die kommende Saison zu starten.

Es ist wichtig zu betonen, dass Kinder in diesem Alter oft den natürlichen Drang haben, sich auch während der Saison- oder Trainingspause weiterhin zu bewegen und sportlich aktiv zu sein. Wir ermutigen dies, jedoch sollte auf ein strukturiertes und gezieltes Training während dieser Zeit verzichtet werden, um sicherzustellen, dass die jungen Athlet:innen sich ausreichend erholen und keine Überlastung entsteht. Der Fokus liegt weiterhin auf einer spielerischen Herangehensweise, die die Freude am Triathlon fördert.

# going the extra mile

## **Hinweise zur Trainingssteuerung der Altersklassen Schüler:innen B – Schüler:innen A (ca. 12-15 Jahre)**

Mit dem Übergang in die Altersklassen Schüler:innen B und A nimmt das Training im Triathlon einen zunehmend strukturierten und spezifischeren Charakter an. Der Fokus liegt nach wie vor auf dem Schwimmen, aber mit steigendem Alter werden auch das Rad fahren und Laufen immer wichtiger. Die jungen Athlet:innen erweitern ihre Fähigkeiten in allen drei Disziplinen und entwickeln eine solide Grundlage für ihre zukünftige sportliche Entwicklung. In dieser Phase reduziert sich die Saisonpause allmählich auf 4 bis 6 Wochen, da die Trainingsumfänge deutlich ansteigen. Dennoch bleibt die Erholung ein essenzieller Bestandteil des Trainingsplans.

Während der Saisonpause wird weiterhin auf ein strukturiertes Training verzichtet, um den Sportler:innen die Möglichkeit zu geben, sich zu erholen und mit frischem Elan in die kommende Saison zu starten. Diese Zeit dient auch dazu, andere Interessen zu verfolgen und die Balance zwischen Sport, Schule und Freizeit aufrechtzuerhalten.

## **Hinweise zur Trainingssteuerung der Altersklassen Jugend – Junior:innen (ca. 16-19 Jahre)**

Ab der Altersklasse Jugend - Junioren wird im Triathlontraining eine klare Verlagerung hin zu spezifischem, zielgerichtetem und strukturiertem Training erforderlich, insbesondere für diejenigen, die den Anschluss an die nationale und internationale Spitze anstreben. In dieser Phase wird der Trainingsumfang erheblich gesteigert, und es ist von entscheidender Bedeutung, ein optimales Trainingsumfeld zu schaffen, um die von den Athlet:innen gesteckten Ziele erreichen zu können.

Durch die enge Zusammenarbeit zwischen dem Verein, Verband, Nachwuchskader, Sportschulen und dem Olympiazentrum sollte eine nahtlose Integration von leistungssportlicher und schulischer Ausbildung ermöglicht werden. Die Schulzeiten werden, sofern möglich, auf die Anforderungen des Leistungssports abgestimmt, um sicherzustellen, dass Schule und Leistungssport miteinander vereinbar sind, ohne dass die wichtige Regenerationszeit vernachlässigt wird. Die Saisonpause in dieser Altersklasse verkürzt sich auf 4 Wochen, wobei in der Regel 1-2 Wochen für allgemeines und semispezifisches Training genutzt werden, während nur 2 Wochen als "echte Pause" dienen. Dieser Ansatz ermöglicht es den jungen Athlet:innen, sich zu erholen und gleichzeitig ihre Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten, während sie sich auf die nächste Wettkampfsaison vorbereiten.

## **Regeneration**

Ein zentrales Element unseres Nachwuchskonzepts im Triathlon ist die Betonung der Regeneration. Für Kinder und Jugendliche, die sich in dieser anspruchsvollen Sportart engagieren, ist eine optimale Erholung von großer Bedeutung. Hierbei stehen Schlaf und eine gesunde, ausgewogene Ernährung an erster Stelle. Der ausreichende Schlaf ist das wichtigste Regenerationstool, da er Körper, Geist und Seele revitalisiert. Gleichzeitig legen wir großen Wert auf die Vereinbarkeit von Schule, Sport und Freizeit, um Stress und Überlastung zu vermeiden.

Ein weiterer Eckpfeiler unseres Konzepts sind regelmäßige, geplante Ruhe- und Entlastungstage, die den jungen Athlet:innen ermöglichen, sich zu erholen und Verletzungen vorzubeugen. Zudem würden ab einer gewissen Altersstufe Physiotherapie und Massagen als wichtige Instrumente zur Verletzungsprophylaxe und zur Unterstützung der Regeneration dienlich sein.

# going the extra mile

Darüber hinaus wären ab eines gewissen Leistungsniveaus auch zusätzliche Maßnahmen wie Saunabesuche, Eisbäder und andere regenerative Techniken zu nutzen, um ihre Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten und ihre körperliche Gesundheit zu fördern.

Insgesamt ist die optimale Regeneration ein zentraler Baustein, um unsere jungen Triathleten auf ihrem Weg zu einer erfolgreichen Karriere zu unterstützen.

## 5. Abschluss

Die Jugend bildet das Fundament unserer geliebten Sportart Triathlon. Das Nachwuchskonzept bei Tri-Run Linz wurde entwickelt, um dieses Fundament zu stärken und zu pflegen. Unser oberstes Ziel ist es, sicherzustellen, dass unsere Kinder und Jugendlichen nicht nur sportartspezifisch gut entwickelt sind, sondern auch eine langanhaltende Freude und Leidenschaft für Triathlon mit sich tragen.

Dies erreichen wir durch das unermüdliche Engagement unseres Vereins sowie unserer engagierten Coaches, die ihre Zeit und Expertise einsetzen, um die nächste Generation von Triathlet:innen zu formen. Zusammen gestalten wir die Zukunft des Triathlons und sind stolz darauf, diese Reise mit unseren jungen Talenten zu teilen, während sie zu starken und inspirierten Athlet:innen heranwachsen.



Iris Haas | Martin Mahringer | Claudia Giovanazzi  
triathloncoaching.at

photo by Max Dorfner

# going the extra mile