

Nachwuchstraining einer inhomogenen Vereinsgruppe im Radsport

Notwendige organisatorische Überlegungen am Beispiel der Badischen Vereinsstrukturen

von Mark Schneider

EXPOSEE

Ver mehrt tritt das Problem auf, dass junge Talente des Radsports eine nicht ausreichende Anleitung vom ehrenamtlichen Heimtrainer erfahren. Landes- sowie Bundestrainer können die wichtige Aufgabe dieser Heimtrainer nicht ersetzen. Um talentierte Nachwuchssportler auf zukünftige Wettkämpfe und sportliche Anforderungen vorzubereiten Bedarf es der täglichen Anpassung und Steuerung des Trainings sowie die schulischen und privaten Termine zu beachten und im Training zu berücksichtigen. Um dies in einem Höchstmaß als Heimtrainer umsetzen zu können, soll untersucht werden, welche Dinge im Trainingsalltag eine wesentliche Rolle spielen. Diese A-Trainer Belegarbeit soll Hilfestellungen geben, Probleme zu erkennen und durch rechtzeitige Planung das Training individuell gestalten zu können.

Inhaltsverzeichnis

1	PROBLEMSTELLUNG	3
2	ALLGEMEINER AUSGANGSPUNKT IN DEN VEREINEN UND ALTERSBEDINGTE ZIELVORGABEN	5
2.1.	IDENTIFIZIERUNG VON STÖRUNGSFAKTOREN	5
2.1.a	Vereinsstruktur	5
2.1.b	Unterschiede der Geschlechter	5
2.1.c	Ausbildungsniveau der Heimtrainer	6
2.1.d	Zeit für das Training der Trainer	6
2.1.e	Private Situation der Sportler im Altersbereich U15 - U19	6
2.2.	EMPFOHLENE ZIELVORGABEN	7
2.2.a	Förderrichtlinien im Nachwuchskonzept des BDR	7
2.2.b	anderer Quellen	7
2.2.c	besondere Berücksichtigung	7
2.3.	ZUSAMMENFASSENDE BETRACHTUNG	8
3	ERGEBNISSE	9
3.1.	MAKROPLANUNG	9
3.2.	UNTERSTÜTZUNG DER HEIMTAINER	10
3.2.	SCHLUSS	10
4	ANLAGEN	12
5	LITERATURVERZEICHNIS	16

1 Problemstellung

Als Landestrainer des Landesverbandes Baden bin ich unter anderem für die Sichtung und Entwicklung des weiblichen Radsportnachwuchses auf Straße und Bahn, sowie dessen Heranführung an das Frauenteam Rothaus Vita Classica zuständig. Bei regelmäßigen Trainingslagern wird schnell deutlich, dass die Sportlerinnen oft große Unterschiede in ihrem individuellen Können aufweisen. Es ist zu vermuten, dass dies auf die unterschiedliche Förderung der Sportler in ihren Vereinen zurückzuführen ist. Dabei können die Defizite in verschiedensten Bereichen sein. Nicht selten fehlen sowohl ein stabiles Grundniveau an Trainingsumfängen als Basis für intensivere Einheiten, als auch sportartspezifische Grundtechniken sowie taktische Fähigkeiten.

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass oben beschriebene Problematik nicht ausschließlich auf die Sportlerinnen zu beziehen ist. Vielmehr wird vermutet, dass diese Probleme auch bei den männlichen Sportlern anzutreffen sind. Denn für beide Geschlechter sind in den Vereinen in Baden die selben ehrenamtlichen Heimtrainer wie für die Jungs zuständig. Daher soll die Belegarbeit im weiteren Verlauf beide Geschlechter gleichermaßen berücksichtigen und die Ergebnisse Anwendung finden. Im weiteren Verlauf werden zur Vereinfachung nicht immer Sportler und Sportlerinnen genannt, sondern ausschließlich auf Sportler Bezug genommen.

Diese Ausarbeitung soll nicht den Anschein erwecken, dass grundsätzlich alle Vereine mit Nachwuchsarbeit in Ihrer Entwicklung der Sportler einen falschen Weg gehen. Wäre dem so, dann würde der badische Radsport weit weniger D/C-Kader und C-Kader Sportler ausbilden. Die folgenden Seiten möchten vielmehr aufzeigen, welche Schwierigkeiten bei der Nachwuchsarbeit auftreten können und welche Gesichtspunkte zu berücksichtigen sind, um Sportler in den Altersklassen U15-U19 auf nationale sowie internationale Wettkämpfe vorzubereiten. Die Ergebnisse sollen sowohl den Vereinen als auch den Stützpunkten und den jeweiligen Trainern als Hilfe und Unterstützung beim täglichen Training dienen. Im weiteren Verlauf wird zwar lediglich auf das Vereinstraining Bezug genommen, jedoch kann dies ebenso auf die Stützpunkte übertragen werden.

Diese Arbeit untersucht Probleme der Arbeit in den Klassen U15, U17 und U19 und setzt bei der Entwicklung der Sportler immer ausgehend vom Grundlagentraining der Altersklassen AK13 und AK14 an. Dabei geht es nicht in erster Linie um trainingsmethodische Gesichtspunkte, sondern vielmehr darum, welche Überlegungen und Vorarbeiten notwendig sind, um das Training an die geforderten Inhalte anzupassen.

Um Ansätze zu erarbeiten, wie das Training in den Vereinen zu verbessern ist, muss erarbeitet werden, welche Ausgangssituation im Verein vorzufinden ist. Dabei sind folgende Fragen zu klären.

- Welche unterschiedlichen Trainingsinhalte soll ein Heimtrainer im ganzjährigen Training idealer Weise zu vermitteln?

- Welche Zeit bleibt den Heimtrainern neben Beruf und Familie zur Vor und Nachbereitung des Trainings?
- Welche Komplexität erwartet die Heimtrainer innerhalb der Trainingsgruppe? Sind Sportlerinnen und Sportler vorhanden? Befinden sich die Sportler in unterschiedlichen Altersklassen?
- Welche Saisonziele hat die einzelne Sportlerin bzw. der einzelne Sportler und welche Höhepunkte lassen sich im Saisonverlauf daran ableiten?
- Welche Trainerausbildung haben die Heimtrainer der Sportler?

Des weiteren ist zu hinterfragen, ob Trainer und Sportler auf die selben Ziele hinarbeiten. Kommunikationsprobleme zwischen Trainern und Sportler sind immer wieder darauf zurückzuführen, dass die Sportler im Hinblick auf die eigenen Ziele im Sport die Notwendigkeit bestimmter Trainingsmethoden und Trainingsinhalte nicht nachvollziehen kann.

2 Allgemeiner Ausgangspunkt in den Vereinen und altersbedingte Zielvorgaben

2.1. Identifizierung von Störungsfaktoren

Aus den Erfahrungen als Landestrainer ist abzuleiten, dass es wesentlich einfacher ist einen Sportler zu betreuen, welcher im Verein keine organisierte Trainingsgruppe vorfindet. Versucht man solch einem Sportler mit Trainingsplänen und einer Saisonplanung zu betreuen, muss weniger auf das Vereinsleben Rücksicht genommen werden. Das Training kann freier geplant und durchgeführt werden.

Bei Sportlern im Verein ist dies wesentlich komplizierter. Das Trainieren mit dem Verein hingegen ist zur technischen und taktischen Ausbildung vielfach geeigneter. Genannt seien hierzu Beispiele wie Sprinttrainings, Windschatten fahren, fahren in der Gruppe und vieles mehr. Aufgrund von Sportlern unterschiedlichen Alters und Geschlechts ist ein Vereinstraining vielfach komplexer als das Training einer einzelnen Person. Vor der Herausforderung dennoch eine individuelle Förderung des Sportlers umsetzen zu können, stehen nicht nur die Landestrainer, sondern ganz sicher auch die Vereinstrainer. Im weiteren Verlauf werden mögliche Ausgangspunkte der Problematik untersucht.

2.1.a Vereinsstruktur

Die Abbildung 1 (siehe Anlagen) zeigt eine Erhebung über die Lizenzverteilung in Baden im Jahr 2011. Die Auswertung zeigt, dass 73,1 % aller Sportler auf insgesamt 17 Vereine, in denen in jeder Altersklasse U15-U19 mindestens ein Sportler lizenziert ist, verteilt sind. Nimmt man die Sportler hinzu, welche in Ihrem Verein Sportler/innen in mindestens 2 Altersklassen lizenziert haben, so sind dies insgesamt 89,3 % aller Sportler und insgesamt 26 von 41 Vereine.

Es ist festzuhalten, dass die meisten Sportler in Vereinen lizenziert sind, welche mehrere Altersklassen gleichzeitig betreuen. Im überwiegenden Teil ist der Heimatverein im Nachwuchsbereich auch gleichzeitig in der näheren Umgebung des Lebensmittelpunktes der Sportler. Meist soll ein Sportler auch zwingend am Vereinstraining teilnehmen, sofern dies vom Verein mit einem in der Regel ehrenamtlich tätigen Trainer angeboten wird. Dieser Trainer ist nicht selten für alle Altersklassen zuständig.

2.1.b Unterschiede der Geschlechter

Obwohl der Anteil der lizenzierten Sportler wesentlich geringer ist, als der Anteil Sportler, sind in 15 Vereinen insgesamt 130 Sportler in Vereinen mit beiden Geschlechtern in den Altersklassen U15-U19 gemeldet (siehe Abbildung 1). Selbst wenn diese Sportler in der selben Altersklasse sein sollten, ist ein wesentlicher Unterschied zwischen den Geschlechtern zu machen. (siehe Kapitel 2.2.a).

Im Wesentlichen zeigt die Auswertung, dass in insgesamt 27 Vereinen über 90 % der Sportler Badens in einer Trainingsgruppe trainieren, welche in Bezug zur Altersklasse und Geschlecht der Sportler Unterschiede aufweisen.

2.1.c Ausbildungsniveau der Heimtrainer

Untersucht man die Ausbildungsqualität der Heimtrainer obiger Vereine ist zu erkennen, dass zumindest eine Grundausbildung vorhanden ist. In der Regel sind die Heimtrainer im Besitz einer Übungsleiter- bzw. einer C-Trainer-Lizenz. Die wenigsten sind bisher bis zum B-Trainer bzw. A-Trainer ausgebildet. Diese Tatsache ist auch nachvollziehbar, da bereits die Grundausbildung zum C-Trainer für den Erhalt von Zuschüssen ausreichend ist. Die weitere Ausbildung zum B- oder A-Trainer erzwingt jedoch keine weiteren Anreize für den Verein oder Trainer.

2.1.d Freie Zeit für das Ehrenamt Trainer

Bei der genaueren Betrachtung obiger Vereine und deren Vereinstraining, sind in der Regel anderweitig Berufstätige als Trainer zuständig. Meist sind diese Trainer gleichzeitig auch Familienväter und evtl. sogar Väter von Sportlern im Verein. Ihnen bleiben oft nur wenige Minuten vor dem Training, um gezielte Vorbereitungen zu treffen. Die Trainer kommen von der Arbeit und beeilen sich schnellstmöglich zum Vereinstreffpunkt zu kommen. Zeit um Training gezielt vor- und nachzubereiten bleibt kaum. Die wenigen Freiräume reichen kaum aus, um die eigenen privaten Termine wahrzunehmen.

2.1.e Private Situation der Sportler im Altersbereich U15 - U19

Der angesprochene Altersbereich U15 – U19 ist mit Sicherheit einer der schwierigsten eines Jugendlichen. Die meist in diesem Alter einsetzende Pubertät und dem damit verbundene „Umorientierung auf Freundschaften und Partnerschaften“ kann dazu führen Sportler zu „verlieren“, da sie andere Interessen verfolgen. Es wird insgeheim gefordert diese Sportler „über das leistungssportliche Training aufzuklären“ und Einsicht in deren Ziele und Motive zu gewinnen.¹

Schulische Dinge gilt es hierzu ebenso zu berücksichtigen wie private Termine der Familie des Sportlers. Schule oder Schulwechsel sowie Aus- oder Weiterbildung spielen eine zentrale Rolle für das Training, denn davon ist meist anhängig wie viel Zeit der Sportler im Tageslicht zum Training zur Verfügung hat. Oft entscheidet dies über die Art und Weise des Trainings gerade in den Wintermonaten. Denn Bahntraining in der Halle und damit auch nach Sonnenuntergang ist im Südwesten Deutschlands nicht möglich. Dazu müssten weite Wege in andere Landesverbände unternommen werden.

Von dieser möglichen Trainingszeit gilt es abzuleiten, welcher Trainingsumfang und welche Ziele im Sportjahr erreichbar sind.

Darüber hinaus ist zu beachten, dass insbesondere im weiblichen Bereich die Pubertät, mit einsetzten der Menstruation, weitere Probleme in der Trainingsplanung mit sich bringt.

¹ Handbuch Kinder- und Jugendtraining, (D.Martin, J. Nicolaus, C. Ostrowski, K. Rost), 1999, Seite 35

2.2. Empfohlene Zielvorgaben

2.2.a Förderrichtlinien im Nachwuchskonzept des BDR

Im Nachwuchskonzept des BDR werden als Ziele im Jugend und Juniorenalter die gezielte Anleitung von Disziplinartrainern in Abstimmung mit den Heimtrainern gefordert um die sportliche Entwicklung voranzutreiben. Die darin angesprochene sportliche Entwicklung erfolgt meiner Ansicht nach jedoch nicht zu großen Teilen in den Nationalmannschaftskadern. Denn die meiste Zeit des Jahres verbringen die Sportler nicht bei Lehrgängen oder Wettkämpfen der Nationalmannschaft, sondern unter Anleitung der Heimtrainer in der Regel zu Hause. Die angesprochene Konzentration von Kadersportler findet nur für einen kleinen Kreis an Sportler Anwendung und kann auf oben beschrieben Problematik nicht angewendet werden.²

An das Grundlagentraining (AK13 und AK14) schließt das Aufbautraining (AK15-AK16) an. Danach folgt das Anschlussstraining (AK17-AK18). Innerhalb diesen drei Entwicklungsstufen sind unterschiedlich akzentuierte Trainingsinhalte gefragt. Während die Umfänge des spezifischen Radtrainings im Grundlagentraining erst langsam gesteigert werden sollen, soll im Aufbautraining bereits die radsportspezifische Ausbildung in den Vordergrund treten. Im Anschlussstraining hingegen soll der Anschluss an das internationale Niveau erreicht werden und bereits als Vorbereitung zum Übergang in den Hochleistungsbereich gesehen werden.³

Gemäß den Belastungskennziffern des Stufenprogramms sind in diesen drei Stufen enorme Unterschiede in allen trainingsrelevanten Bereichen zu erkennen (siehe Abbildung 2). Allein beim Thema Gesamtkilometer ist im männlichen Bereich von AK13 (5.300km) bis zu der AK18 (18.000-21.000km) mehr als das dreifache gefordert. Dies ist im weiblichen Bereich analog.⁴

2.2.b Andere Literatur

Auch in anderen Quellen wird die oben beschriebene Struktur verfolgt. Die Ausbildung junger Sportler sollte sportartübergreifend vom Grundlagentraining über das Aufbautraining, bis hin zum Anschlussstraining erfolgen. Zwar ist das empfohlene Einstiegsalter sportartspezifisch unterschiedlich und somit differenziert man allgemein auch die Altersklasseneinteilung in die drei Bereiche, die oben beschriebenen Leistungsunterschiede in diesen Jahren sind jedoch der selben Ausprägung. So steigt die Gesamttrainingszeit in den drei Bereichen um etwa das 2,5- bis 3,2-fache an.⁵

2.2.c besondere Berücksichtigung

Natürlich darf bei der Einteilung in die oben beschriebenen drei Bereiche nicht nur auf das tatsächliche Alter des Sportlers sondern besonders auch auf das „biologische Alter“ geachtet werden. Es ist darauf zu achten, Sportler die in ihrer Entwicklung anderen zurück sind, nicht in vollem Umfang den geforderten

² Nachwuchsprogramm (Überarbeitete Fassung 2009), aktueller Stand zum 24.10.2011 www.rad-net.de, Seite 5

³ Nachwuchsprogramm (Überarbeitete Fassung 2009), aktueller Stand zum 24.10.2011 www.rad-net.de, Seite 10-12

⁴ Nachwuchsprogramm (Überarbeitete Fassung 2009), aktueller Stand zum 24.10.2011 www.rad-net.de, Seite 14

⁵ Handbuch Kinder- und Jugendtraining, (D.Martin, J. Nicolaus, C. Ostrowski, K. Rost), 1999, Seite 189 - 213

Belastungen auszusetzen. Frühentwickler hingegen, sollen nicht mehr als gefordert belastet werden.

Belastungen im Training müssen darüber hinaus auch an die Vorleistungen des Sportlers angepasst werden. Vorleistungen in der spezifischen Sportart oder evtl. auch in bisher anderen Sportarten sind zu berücksichtigen, um die ideale individuelle Entwicklung zu fördern.⁶

2.3. Zusammenfassende Betrachtung

In Bezug auf die unter Punkt 2.1 genannten Schwierigkeiten und unter Punkt 2.2 identifizierten Forderungen, kann davon ausgegangen werden, dass die Heimtrainer mit den an Sie gestellten Anforderungen schnell überfordert werden können. Mangelnde freie Zeit und ein außerordentlicher Zeitaufwand, welcher wahrscheinlich überwiegend ehrenamtlicher Natur ist, kann schnell zur Resignation führen. Es stellt sich die Frage, ob der einzelne Sportler überhaupt richtig individuell gefördert werden kann.

⁶ Handbuch Kinder- und Jugendtraining, (D.Martin, J. Nicolaus, C. Ostrowski, K. Rost), 1999, Seite 51

3 Ergebnisse

Die Schwierigkeiten bei der Ausbildung von jungen Radsportlern wurden oben angesprochen. Ebenso die Anforderungen in den unterschiedlichen Altersklassen, wobei diese noch einiges vielfältiger sind, sofern man sich die Belastungskennziffern genauer betrachtet und die Forderung nach speziellem Radtraining nachgeht. Es ist auch erkennbar, dass Sportler aus Vereinen mit mehreren Altersklassen meist in den Jahrgängen der Schüler bereits gut entwickelt sind. Es kommt aber nicht selten vor, dass diese Sportler im Laufe der Zeit, bis hin zur Hauptklasse, von Gleichaltrigen im Bezug auf die Leistung ein- ja sogar überholt werden. Die Gründe hierfür sind vielfältig und nicht zuletzt eine Nebenerscheinung der Pubertät der Jugendlichen. Um weitere Störfaktoren im Training mit den Sportlern zu vermeiden, sollen die weiteren Punkte Unterstützung geben.

3.1. Makroplanung

Grundlage des täglichen Trainings sollte eine auf die Höhepunkte der Saison bezogene Makroplanung sein. In dieser werden Gesamtjahreskilometer und die Termine der Höhepunkte festgelegt. Aus dieser Planung werden dann die Inhalte einzelner Trainingsabschnitte und daraus wiederum Umfänge der Trainingseinheiten abgeleitet. Die Art und Höhe der Intensitäten im Training ist von vielen Faktoren abhängig. Hierzu muss sowohl die Art des Wettkampfes, die Strecke, die Jahreszeit des Wettkampfes und der Vorbereitung, u.v.m. sowie persönliche Störfaktoren von Sportler und evtl. Trainer berücksichtigt werden. Als wichtigste Größe werden in dieser Arbeit die Gesamtkilometer angesehen.

Um darüber Klarheit zu gewinnen soll das Dokument in Abbildung 3 und Abbildung 4 helfen. Dort wurden zwei beispielhafte Planungen zweier Sportler abgebildet. In Abbildung 3 wurde dargestellt wie sich die wöchentlichen Trainingskilometer bei einer Jahresleistung von 10.000km und in Abbildung 4 bei einer Jahresleistung von 18.000km zusammensetzten. Beide Planungen beinhalten zur Vereinfachung die selben Höhepunkte. Jetzt wird schnell klar, dass bei den Sportlern wesentliche Unterschiede gemacht werden müssen. Bereits in der Vorbereitungsphase im Winter ist die wöchentliche Differenz bei mehr als 100 km. Dies kann in dieser Phase noch durch ein zusätzliches Training ausgeglichen werden. Später in der Saison, kann die Differenz bei mehr als 200 km liegen. Dieser Unterschied ist bereits so groß, dass dies im gemeinsamen Vereinstraining einer Trainingsgruppe enorme Schwierigkeiten mit sich bringt.

Es ist dabei zu beachten dass die Berechnung in Abbildung 3 und Abbildung 4 eine reine Makroplanung mit ungefähren Wochenkilometerangaben darstellt. Das Formblatt ist komplett individuell gestaltbar. Bei der Planung sollten jedoch immer die Belange und persönlichen Möglichkeiten des Sportlers im Vordergrund stehen. Gegebenenfalls müssen wie unter Punkt 2.1.e. erläutert Abstriche bei der Jahreskilometerleistung gemacht werden. Denkbar ist auch

dass in den Wintermonaten das Training auf dem Rad reduziert werden muss da dem Sportler nicht genug Tageslicht zum Training zur Verfügung steht. Denn in den wenigsten Fällen sind die Schulen oder Arbeitgeber flexibel genug um mittags ein Radtraining zu ermöglichen.

Die weitere Detailplanung der einzelnen Wochen und der Intensität ist ebenso der individuellen Gegebenheiten und Möglichkeiten des Sportlers anzupassen. Dies sprengt jedoch den Rahmen dieser Arbeit und wird nicht näher beleuchtet.

3.2. Unterstützung der Heimtrainer

Wie oben beschrieben, benötigen die geforderten detaillierte Planungen mit den Sportlern auch ihre Zeit. Um die Qualität des Trainings ganzjährig auf einem hohen Qualitätsniveau zu halten, müssen viele Dinge von den Heimtrainern vorbereitet werden. Mangelt es an einer ausreichenden Vorbereitungszeit, so leidet oft die Qualität des Trainings. So sind ein umfassendes Gymnastik- und Krafttraining im Winter die Basis für eine erfolgreiche Saison im Sommer. Viele andere Sportarten haben an dieser Stelle bereits funktionierende Konzepte.

So kann zum Beispiel über den deutschen Leichtathletikverband eine monatliche Ausgabe von „Leichtathletik Training“ bezogen werden. In dieser Fachzeitschrift wird in den unterschiedlichen Jahreszeiten Übungen vorgeschlagen, welche die jeweiligen Trainingsinhalte erfüllen. Dabei wird gleichzeitig auf unterschiedliche Alters- und Leistungsklassen eingegangen. Die Leichtathletiktrainer sind so in der Lage gezielte Trainings in ihrem Allgemeinathletiktraining im Winter in der Halle einzubauen. Die Heimtrainer können mit einem minimalen Zeitaufwand ihr Training ganzjährig anpassen. Diese monatlichen Fachzeitschriften sind auch im Fußball und Handball zu erhalten.⁷

Auch ist es notwendig die Heimtrainer in Bezug auf die verschiedenen Inhalte im Training zu unterstützen. Damit dies in den Altersklassen umgesetzt werden kann, werden weit mehr Trainer benötigt als aktuell vorhanden sind. Es ist vorstellbar, verstärkt ehemalige Sportler als Trainer im Verein zu rekrutieren. Zu oft gehen diese nach Beendigung Ihrer sportlichen Laufbahn verloren. Dabei wissen gerade diese ehemaligen Aktiven, welche Dinge im Training besonders zu beachten sind. Es ist sogar vorstellbar, dass diese die Trainingsinhalte besser vermitteln können, da sie gegebenenfalls selbst diese Übungen zu trainieren hatten.

3.2. Schlussworte

Der Umfang dieser Arbeit konnte leider nur einen sehr begrenzten Teil des gesamten Trainings behandeln. Dennoch wird deutlich, dass in vielen Bereichen erheblicher Handlungsbedarf besteht. Die erarbeiteten Listen und Auswertungen sollen den Heimtrainern in Ihrem Training und der Vorbereitung helfen. Es ist zu hoffen dass die ehrenamtlichen Heimtrainer zukünftig weit mehr gefördert und unterstützt werden als bisher. Ähnlich wie in anderen Sportarten müssen

⁷ Philippka Sportverlag, <http://philippka.de>, Stand 26.10.2011

erarbeitete Trainingsgrundlagen und Hilfestellungen eine breitere Masse an Heimtrainern erreichen. Darüber hinaus, müssen wesentlich mehr Trainer rekrutiert werden. Hier ist die Ausarbeitung analog zum bestehenden Nachwuchskonzept in Form eines Trainerkonzepts denkbar. Die Verantwortung die notwendigen Anreize zu bieten, liegt bei unterschiedlichen Verbänden wie dem Bund Deutscher Radfahrer, dem Landessportbund sowie dem Badischen Radsportverband und bedarf einem hohen Maß an Koordination. Die Notwendigkeit liegt auf der Hand.

4 Anlagen

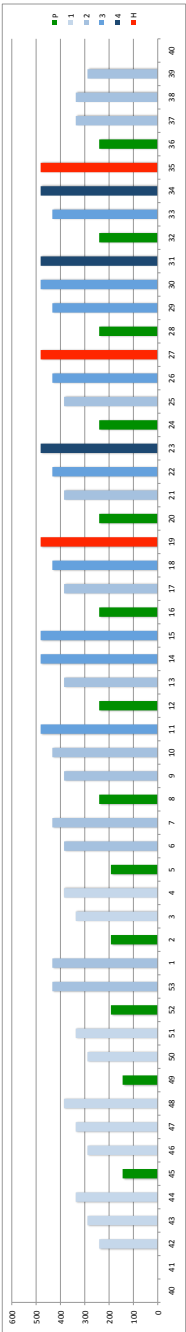
Auswertung der Lizenzen der badischen Vereine im Jahr 2011

Pos	Verein	männl	weibl	U15	U17	U19	jede klasse		2 klassen		männl + weibl		gesamt	
							Vereine	Sportler	Vereine	Sportler	Vereine	Sportler	Vereine	Sportler
1	Ebringen RSV Wanderlust	7		1	2	4	1	7					1	7
2	Achkarren RSV Edelweiß	1	1		1	1			1	2	1	2	1	2
3	Ladenburg RSC	4			2	2			1	4			1	4
4	Offenburg-Fessenbach RSG	10	1	3	2	6	1	11			1	11	1	11
5	Weinheim AC	11	2	3	3	7	1	13			1	13	1	13
6	Ellmendingen RSV	10	2	4	2	6	1	12			1	12	1	12
7	Stegen RV Wald Heil	2				2								
8	Buggingen Wolfi's Bike Shop	1				1								
9	Wittnau RMSV		1			1								
10	Bamlach RV All-Heil	3		1		2			1	3			1	3
11	Singen Velo-Club	14	3	4	5	8	1	17			1	17	1	17
12	Nußloch Rhein Neckar E.V.	9	2	3	4	4	1	11			1	11	1	11
13	Oberhausen RSV	14	3	5	4	8	1	17			1	17	1	17
14	Kraichgau Rad Team	3		1	1	1	1	3					1	3
15	Wyhl RSV Rheinstolz	5	2	2	4	1	1	7			1	7	1	7
16	Forchheim RSV	6	1	1	1	5	1	7			1	7	1	7
17	Ebnet RMSV Wanderlust	2				2								
18	Reute RV Concordia	7	5	3	5	4	1	12			1	12	1	12
19	Friesenheim RSC	4	1	1	2	2	1	5			1	5	1	5
20	Eichstetten RSG	8		4	2	2	1	8					1	8
21	Kirchzarten SV	3		1	1	1	1	3					1	3
22	Waldshut - Tiengen Velo & Bike	3	1	1	1	2	1	4			1	4	1	4
23	Konstanz VMC	1				1								
24	Hofweier RSV Wanderlust	4		2	1	1	1	4					1	4
25	Kirrlach RV	3			1	2			1	3			1	3
26	Rheinfelden RSV	1				1								
27	Donaueschingen RSC	2				2								
28	Pfullendorf Radler Club	3		2		1			1	3			1	3
29	Holzhausen RV Concordia	3		1	1	1	1	3					1	3
30	Kartung RSV Edelweis	2	1			3					1	3	1	3
31	St. Märgen RSV Bike-Arge	1				1								
32	Karlsruhe RSG	4	1	2	3				1	5	1	5	1	5
33	Haslach RSV Staubwolke	3		1	2				1	3			1	3
34	Kehl Radsport Team Lutz	3	1	1	3				1	4	1	4	1	4
35	Merdingen RV Edelweis	5		2	3				1	5			1	5
36	Breisach RSV	1				1								
37	Rastatt Ried RSG	1				1								
38	Freiburg RIG	1		1										
39	Mannheim RRC	2		2										
40	Forst RV	1		1										
41	Linkenheim RV	1		1										
SUMME		197		197			17	144	9	32	15	130	27	179
							73,1%		16,2%		66,0%		90,9%	
							Vereine	Sportler	Vereine	Sportler	Vereine	Sportler	Vereine	Sportler
							von jeder		in mind 2		sowohl männl			
							Klasse mind		Klassen mind		als auch			
							einen Sportler		ein Sportler		weibl.			
											Sportler			

Abbildung 1 - Übersicht der Verteilung der Lizenzen (Straße/Bahn) in Baden im Jahr 2011



Abbildung 3 – Beispiel einer Makroplanung bei 10.000km Jahresleistung



Makroplanung

26.10.11

5 Literaturverzeichnis

Handbuch Kinder- und Jugendtraining, Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport,
Verlag Hofmann Schorndorf
(D.Martin, J. Nicolaus, C. Ostrowski, K. Rost), 1999

Nachwuchsprogramm (Überarbeitete Fassung 2009), Bund Deutscher Radfahrer e.V.,
aktueller Stand zum 24.10.2011 www.rad-net.de

Phillipka Sportverlag,
aktueller Stand zum 26.10.2011 www.philippka.de