DSJ fördert Bogen Nachwuchsprojekt am Bundesstützpunkt Berlin

Im Rahmen dieses Pilotprojektes soll an der Eliteschule des Sports (Schul- und Leistungssportzentrum Berlin SLZB) langfristig eine reine Bogensportklasse installiert werden. Dadurch soll sichergestellt werden, dass innerhalb mehrerer Jahre ein auf Leistungssport ausgerichtetes Trainingskonzept erarbeitet und durchgeführt werden kann. Bundestrainer Oliver Haidn und Nachwuchs-Bundestrainer Marc Dellenbach betreuen das Projekt federführend.

Im Rahmen des Projektzeitraums sollen Bogensportler bereits mit der 5. Klassenstufe an das SLZB eingeschult werden. Bislang erfolgt die Einschulung mit Klasse 7, Richtgröße sind 5 Schüler.

Zum Schuljahr 2020/21 konnten wir in Abstimmung mit der Schulkoordination des SLZB und dem LSB Berlin erstmalig die Einschulung von 3 Sportlern (1 Junge, 2 Mädchen) durchführen. Diese Sportler (9-10 Jahre) haben sich im Sichtungsprozess im Schuljahr 2019/20 gegenüber den anderen Bewerbungskandidaten durchgesetzt. Die Talentgewinnung und -entwicklung findet in Berlin fast ausschließlich am Bundes- und Landesstützpunkt im Sportforum-Hohenschönhausen statt. Durch die Teilnahme am LSB-Projekt „Berlin hat Talent“ finden eine beträchtliche Anzahl an Drittklässlern zum Bogenschießen und können so über ein Jahr lang auf den Sichtungsprozess zur Einschulung vorbereitet werden. Alle Sportler, die den Sprung an das SLZB zu Klasse 5 nicht geschafft haben, trainieren im Moment noch parallel weiterhin am Sportforum, da sie in der 6. Klasse noch einmal eine Sichtungsmöglichkeit zur Einschulung in die 7. Klasse bekommen. Hierdurch versuchen wir auch „Talent-Spätentwickler“ nicht zu verlieren.

Unser zusätzlicher Talentgewinnungsansatz sind die Sichtung von Sportartenwechslern am SLZB aus den Sportarten Turnen, Schwimmen, Wasserspringen und Eiskunstlauf ab Klasse 4.

Leider sind aufgrund der Klassenstrukturen am SLZB die Einschulungszahlen pro Jahr im Moment auf 3 Schüler zur 5.Klasse und nur noch 2 Schüler zusätzlich zu Klasse 7 festgelegt, um die festgesetzte maximale Anzahl von 5 zu erreichen. Somit kann sich ab dem zweiten Projekt- bzw. Schuljahr eine Regelgröße der Trainingsgruppe (Klasse 5 und 6) von 6 Schüler einstellen. Diesbezüglich sind unsere Bestrebungen, diese Zahlen nach 4-jähriger Laufzeit des Projektes zu erhöhen. Wünschenswert wäre eine Richtgröße von 6 Sportlern zur 5. Klasse und 10 Sportlern zur 7. Klasse. Hierzu müsste dann aber auch der Betreuungsschlüssel der Trainingsgruppe überdacht bzw. angepasst werden.

Zum aktuellen Zeitpunkt trainieren in der Trainingsgruppe 5./6.Klasse 4 Schüler des SLZB, betreut von 1 Trainerin. Das tägliche Training ist mit in dem Schulstundenplan der Sportler integriert, und so können 14 Unterrichtstunden als Training pro Woche absolviert werden. Die Trainingsinhalte werden an das Alter und an die besonderen Trainingsziele der Grundschüler angepasst. Das Voraussetzungstraining (vorgeschaltet und parallel) in der Klasse 5 und 6 nimmt einen erheblichen Anteil der Gesamttrainingszeit in Anspruch.

	Voraussetzungstraining (50%)	**Spezialtraining (50%)**
Trainingsziele	- Schaffung bzw. Verbesserung allg. Leistungsvoraussetzungen (Kraft, Kondition und Koordination)	- Erlernen der Technikelemente und des stabilen Bewegungsablaufs methodisch nach Positionsphasenmodell

Trainings-arten	- Konditionstraining
	  - strukturadäquates Krafttraining (Core Training, Haltemuskulatur)
	  - Grundlagenausdauer
	  - Koordinationstraining
	  - Gleichgewicht
	  - Hand-Auge-Koordination
		- Technikerwerbstraining
		- Transformationstraining
		- Spezielles Konditionstraining
		- Spezielles Koordinationstraining

Trainings-inhalte (Beispiele)	- Stabilisationstraining mit eigenem Körpergewicht
	- Laufen, Radfahren, Skaten
	- Balancieren (Slagline ,ChallengeDisc…)
	- Jonglieren, Tischtennis, Darts
	- STEPS (PC-gestütztes Training der Reaktions-, Diskriminationsfähigkeit)
		- Elemente- und Bewegungsablauftraining
		  - ohne Hilfsmittel
		  - mit Nullbogen / Theraband
		  - Bogen
		- Transformations- und Trefferbildtraining

Aufgrund der freigegebenen Projektmittel konnten wir die Ausstattung der Trainingsmaterialien (Bogenmaterial, Pfeile, Zubehör, Hilfmittel für Konditions- und Techniktraining) altersgerecht anpassen und müssen nicht mehr mit provisorischen Notlösungen arbeiten. Die direkten Auswirkungen der verstärkten Trainingsarbeit im Voraussetzungstraining sind nun nach 3,5 Monaten täglichem Training sichtbar. Das Erlernen und Verbessern im Technikerwerbstraining von grundlegenden Elementen der Schießtechnik sind besser umsetzbar, da das Kraftpotenzial der Sportler deutlich höher liegt und sie nicht mehr dezimiert. Somit können auch schon Trainingsinhalte des speziellen Krafttrainings temporär in die Trainingseinheiten eingebaut werden. Wir werden nach 6 Monaten die Verteilung von Voraussetzungstraining & Spezialtraining auf 40%:60% verschieben und nach 1 Jahr sehen, welche Auswirkungen auf die Schießleistung ableitbar sind.

In der Trainingsplanung und kindgerechten Umsetzung haben wir festgestellt, dass gerade für das richtige Kraft- und Konditionstraining (Verletzungsprophylaxe) Unterstützung durch ausgebildete Athletiktrainer wünschenswert wäre. Hier versuchen wir durch Rücksprache mit den Trainingswissenschaftlern vom OSP Berlin und viel Selbstrecherche, die richtigen Impulse und Reize zu setzen, um die langfristigen Ziele zu erreichen.

kurz-/mittelfristige Ziele	langfristige Ziele
- besseres technisches Niveau bei Eintritt in die Altersklasse „SchülerA“ (Klasse 7) - verbesserte Ausbildung der allgemeinen Koordination, der Grundlagenausdauer und Leistungskomponente Kraft / Körperstabilisation	- Technikerwerb zum Eintritt in die Jugendklasse abgeschlossen (Klasse 9) - frühzeitiger Beginn mit Ausbildung der Leistungskomponente spezielle Kraft / Steigerung der Belastungsgrenze , Anpassung der Belastungsumfänge an internat. Spitze - Schaffung der athletischen und technischen Voraussetzungen für die erhöhten Trainingsumfänge ab Jugendklasse (Klasse 9 Schulzeitstreckung)/ Verletzungsprophylaxe
- zuverlässiges Erreichen der nationalen Spitze in dieser Altersklasse	- zuverlässiges Erreichen der europäischen Spitze in dieser Altersklasse
- WK-Leistung: > 340 Ringe (40m, 122cm, pro Durchgang), regelmäßig - nicht als Ausnahme	- WK-Leistung: > 340 Ringe (60m, 122cm pro Durchgang)

Aufgrund unserer Erfahrungen mit der Umsetzung dieses Projektes möchten wir langfristig ein mehrjähriges methodische Trainingskonzept für die Landesverbände unter Berücksichtigung notwendiger Rahmenbedingungen erarbeiten.