



Tiroler Sportkegler-Verband

Mitglied des ÖSKB

4. Jugendcamp des TSKV in Schwaz

4 Tage volles Programm für Tiroler Keglernachwuchs

Beim bereits zum 4. Mal durchgeführten Jugendcamp des TSKV für den Tiroler Keglernachwuchs nahmen insgesamt 15 Mädchen und Burschen der Altersklassen U-10 bis U-18 teil. Nachwuchsbetreuer Günther Kofler hat mit seinem Team (Trainer Bernhard Geisler, Betreuer Reinhold Valle und Lehrwartin Bianca Mariacher) ein abwechslungsreiches Programm für das Camp erstellt. Langeweile konnte bei den Jugendlichen gar nicht aufkommen, zu interessant und vielfältig gestalteten sich die 4 Tage.

Der Trainingsplan beinhaltete u.a. Theorieteile aber natürlich hauptsächlich Praxistraining. Angefangen mit dem Erlernen spezieller Aufwärmtechniken bis hin zum Ausdauertraining unter Beobachtung der Herzfrequenz wurde den Jugendlichen in spielerischer Weise der Kegelsport näher gebracht. Selbst Bundestrainer Karl-Heinz Schmidt ließ es sich nicht nehmen, beim Camp anwesend zu sein, führte die Jugend im Bereich Ausdauer an die Nationalteamanforderungen heran und stand mit seinem Fachwissen und seiner Erfahrung zur Verfügung. Von Techniktraining auf der Schwazer Sportkegelbahn bis Kinetik- und Koordinationstraining: ein perfekt ausgearbeiteter Plan bildete die Basis für das Camp.

Auf Einladung des Bundestrainers kam für alle überraschend die frischgebackene U-23 Weltmeisterin Alexandra Ploner ins Camp, um dem begeisterten Nachwuchs Rede und Antwort zu stehen. Sie stellte sich sogar für ein Spiel "Schlag den Weltmeister" zur Verfügung, in dem sie pro Bahn 5 Wurf vorlegte, die es zu überspielen galt.

Der erste Tag wurde mit einem abendlichen Volleyballspiel beendet, so dass sicherlich nicht nur die Jugendlichen erschöpft und zufrieden zu Bett gingen.

Tag 2 begann mit Step-Aerobic unter fachkundiger Anleitung von Turntrainerin Sigrid Foidl. Das Programm in der Turnhalle (geleitet von Bianca Mariacher) beinhaltete Geräteturnen zur Verbesserung der Grundmotorik, Beweglichkeit, Kraftausdauer, Bewegungsvielseitigkeit und -umfang, um neue Abläufe besser und schneller zu automatisieren. In Videoanalysen von Bewegungsabläufen auf der Kegelbahn konnte sich die Jugend selbst beim Ausüben ihres Sports beobachten. Lockeres Nordic-Walking und Beach-Volleyball ließen den Tag ausklingen.

Nach dem Aufwärmen ging's am dritten Tag in einen speziellen Hindernisparcour, der zur Schulung des Timings, der Bewegungskopplung und des richtigen Rhythmusgefühls diente. Kinetik-Ballübungen, die hohe Anforderungen an die Konzentration stellen, ergänzt durch Augentraining zur besseren Fixierung bzw. Augenendstellung rundeten das Vormittagsprogramm ab. Nach der Mittagspause war zur allgemeinen Abwechslung und Auflockerung

Schwimmtraining angesagt; dann ging's wieder in die Turnhalle, wo an Reaktion, Gleichgewicht und Kondition gearbeitet wurde. Zur Verbesserung des Stellungsspiels, der Lauflinie und der Wurfabgabe wurde wieder auf der Kegelbahn trainiert.

Am letzten Tag des Camps wurde in einem simulierten Wettkampf auf Leistung gespielt. Das Trainingscamp beendete eine Abschlussbesprechung mit Eltern und Vereinsvertretern.

Fazit: das 4. Tiroler Jugendcamp war wieder ein voller Erfolg. Dank des großartigen, selbstlosen Einsatzes des gesamten Trainerteams wurde dieses Camp zu einem unvergesslichen Erlebnis für die teilnehmenden Jugendlichen. Auch die Begeisterung, mit der am Training teilgenommen wurde, ist ein Beweis dafür, dass das Ziel erreicht wurde, sprich, die eigene Leistung und die Freude am Sport gesteigert werden konnte. Bundestrainer Schmidt, der sehr ungern nach Tag 2 abreisen musste, sprach sogar schon von künftigen WM-Teilnehmern. Ein größeres Lob an die Veranstalter und Teilnehmer kann es wohl nicht geben.

wa, 2010-06-21