



Best Practice

Digitales Onlinetraining der Leistungssportler

Es sollte auch ein ständiger Austausch zwischen Athleten und Trainer ermöglicht werden.

Welches Ziel hatten Sie bei Ihrem Projekt?

Ziel des Projektes war es, während der Zeit in der unsere Kletterhalle auf Grund der Coronasituation geschlossen ist, ein regelmäßiges Onlinetraining für die leistungsorientierten Athletinnen und Athleten anzubieten um das Leistungsniveau trotz eingeschränkter Möglichkeiten zu erhalten. Des weiteren ist es wichtig, durch den Austausch unter den Athleten das Zusammengehörigkeitsgefühl des Teams zu stärken und die momentanen Kontaktbeschränkungen zu überbrücken. Es sollte auch ein ständiger Austausch zwischen Athleten und Trainer ermöglicht werden.

Bitte schildern Sie den Verlauf Ihres Projektes? / Wie haben Sie ihr Projekt umgesetzt?

Im Dezember letzten Jahres wurde ein Konzept entwickelt, wie auch ein effektives Training in der Corona-Situation ermöglicht werden kann. Hierbei wurde die Notwendigkeit für das Anbieten eines regulären Onlinetrainings erkannt. Im Februar konnte durch Unterstützung der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung das benötigte Equipment (Tablet und Kamera) angeschafft werden. Zeitnah wurden Onlinetrainings für die Athletinnen und Athleten angeboten, welche ca. 1 bis 2 mal die Woche stattfinden. Zusätzlich wurden gezielt Videokonferenzen, in denen Trainingspläne und Trainingsfortschritte durchgesprochen werden, abgehalten. Im Rahmen von Individualtrainings konnte das Equipment auch erfolgreich zur Videoanalyse eingesetzt werden.

Welche Probleme haben sich in der Umsetzung ergeben und wie konnten Sie diese lösen?

Es musste als erstes das geeignete Equipment für das Training hardware- und softwareseitig ausgewählt und installiert werden. Als geeignete Programme erwiesen sich der Messengerdienst "Signal" und zur Videokonferenz "Skype für Privatanwender." Die Software musste getestet und alle Athletinnen und Athleten in die Lage versetzt werden, das sie an dem Training teilnehmen können. Es mussten geeignete Trainingsformen erarbeitet werden, die auch zu Hause mit möglichst wenig Equipment durchgeführt werden können und trotzdem kletterspezifische Trainingserfolge sichern. Zum Training sind momentan nur Klimmzugstange, Therabänder, Griffboard, Stuhl, Matte und Wasserflaschen als Gewicht notwendig.

Welche Auswirkungen hat ihr Projekt für die zukünftige Vereinsarbeit?

- Da die Kletterhalle wahrscheinlich auch noch im April für den Normalbetrieb geschlossen sein wird, ist das Onlinetraining ein weiterhin wichtiger Trainingsbestandteil.
- Das Tablet und die Kamera dienen aber auch zur Durchführung von Videoanalysen, wobei sich die Athleten gegenseitig filmen können und hinterher Kletterbewegung entsprechend auswerten und vergleichen
- Das Equipment kann aber auch für die Vereinsarbeit zur Durchführung von Videokonferenzen im Bereich der Vorstands- bzw. Gruppenarbeit eingesetzt werden. Eventuell ergibt sich dadurch auch die Möglichkeit für digitale Mitgliederversammlungen im Falle, dass die Pandemielage weiterhin besteht.

Wer war Ihre Zielgruppe und wie hat diese das Projekt aufgenommen?

Die Hauptzielgruppe von dem Projekt waren die Leistungsathleten des DAVs Hildesheim. Hierbei handelt es sich um Kinder- und Jugendliche die auf Landes-, Regional- und Deutschlandniveau trainieren.

Das Training wurde sehr gut angenommen, was sich durch eine sehr hohe Beteiligung der Sportler an allen Trainings zeigte.

Welche Empfehlungen, Tipps und Tricks haben Sie für andere Engagierte?

Für eine erfolgreiche Durchführung von derartigen Projekten ist eine gute Vorarbeit notwendig. Dazu ist es wichtig das sich einzelne Personen, aber am besten ein engagiertes Team intensiv mit diesem Thema beschäftigt. Es muss die Hardware und Software geplant, alle Voraussetzung geschaffen, Kontakt zu den Sportlern aufgenommen und ein interessantes und abwechslungsreiches Onlinetraining entwickelt werden.

Wichtig ist bei einem Onlinetraining das die Athletinnen und Athleten gefordert aber nicht überfordert werden, das die Übungen richtig erklärt werden und ein Feedback erfolgt. Das Training sollte abwechslungsreich und Fortschritte erkennbar sein.

[zur Lotto-Sport-Stiftung](#)

