



Losstarten – Neustarten – Durchstarten

Kompetenzzentrum Sport

Mobiles Leistungszentrum Triathlon

1- Der Triathlon – die Ausgangslage

„Triathlon“ wird im allgemeinen mit der berühmten "Bierwette" auf Hawaii 1978 assoziiert, die die Geburtsstunde des IRONMAN (3,8km Schwimmen, 180km Radfahren, 42,195km Laufen) war. Ausgangspunkt war die Frage, wer in besserer Form sei - ein Läufer, Radfahrer oder ein Schwimmer.

Von Hawaii kam der Sport 1981 wieder nach Europa - er tauchte ja hier **in den Anfängen des 20ten Jahrhunderts, nämlich um 1920(!)**, in Frankreich auf sehr viel kürzeren Strecken auf und führte die Namen "Les trois sports" (=die 3 Sportarten), "La Course des Débrouillards" (= das Rennen der Könner) und "La course des Touche à Tout" (= das Rennen, dass alles inkludiert), geriet aber wieder in Vergessenheit.

Ab 1981 geht es aber Schlag auf Schlag – 1984 wurde der Europäische Triathlonverband gegründet, 1989 folgt der Internationale, 1989 gibt es auch die ersten Weltmeisterschaften. 1996 wird die **Olympische Variante** (1500m Schwimmen, 40km Radfahren, 10km Laufen) in das Olympische Programm aufgenommen, 2000 gibt Triathlon sein Debut bei den Spielen in Sydney.

Seither hat sich der Sport enorm entwickelt – die Charakteristik von „olympischen Athleten“ ist kurz gefasst: **Schwimmer, die laufen können** – und beides sehr schnell!

Problemstellung:

1. Man geht davon aus, dass Schwimmen die Kerndisziplin ist, die mit einem Schwimmtrainer zu erlernen/absolvieren ist. Dieser muss aber Triathlonerfahrung haben, da Triathleten meist viel später in das Schwimmen einsteigen. Topleute können heute die 1500m in gut 17:00 Minuten schwimmen – bei niedrigen Laktatwerten. Für die Teilnahme an Europacups sind 18:30 (Männer) bzw. 19:30 (Frauen) die vom ÖTRV-Sportdirektor vorgegebene Marke.

2. Es entstand mit der Zeit ein extremer Material-Fetischismus im Triathlon, der sich vor allem im Bereich des Rades extrem auswirkt. Was aber fehlt ist das technische Können am Rad. (Kurvenfahren, Fahren in Gruppen, Aufnahme von Material etc.). Olympische Triathlons sind außerdem Windschattenrennen und benötigen viel technisches „Know-how“.

3. Das Laufen ist die im Triathlon am meisten unterschätzte Disziplin. Hier können die internationalen männlichen Topleute um die 30:00 Minuten laufen (Tim Don: 28:56 (im 10km-Rennen mit Haile Gebreselassie/28:02), Jan Frodeno 29:30 (im Triathlon Hamburg) – Frauen: Kate Allen 33:47 (in Athen), Emma Snowsill 33:16 (in Peking). Für Europacups wären 33:00 (Männer) bzw. 36:00 (Frauen) notwendig.

Lösungsansatz:

In den letzten 3 Jahren wurden vom STTRV verschiedene Ansätze probiert, die alle gute Seiten hatten und in die richtige Richtung wiesen, aber noch nicht zum letztlich durchschlagenden Erfolg führten. Nur wurden alle positiven Erfahrungen gebündelt und neu strukturiert – und es konnten exzellente Partner gefunden werden, die den neuen Weg mitgehen.

Ab 2011 steht damit ein Bündel an Maßnahmen (7-Punkte Programm) mit einem **Kompetenzzentrum Sport - Mobiles Leistungszentrum** im Mittelpunkt.

Das als Folge der 2010 gestarteten Initiative mit Blickrichtung auf Olympia 2016 – Fokus auf junge Athleten, optimieren der Rahmenbedingungen und mit Sportkoordinator Heinz Planitzer ein erfahrener „Kopf“ im Sportbereich.

2- Kompetenzzentrum Sport – 7-Punkte-Programm:

- *Maßnahme 1 – Das Kompetenzzentrum als mobiles Leistungszentrum*
 - Das Herzstück bedeutet 6 Kaderwochenenden in den **jeweils speziellen Sportzentren** (für die Schwerpunkte allgemeine Grundlagen, Schwimmen, Rad, Laufen) in der Vorbereitungsphase von Dezember (9.-12.12.) bis Mai (28.4.-1.5) im 4-Wochen-Rhythmus über jeweils mindestens 3 Tage. Diese Mobilität ermöglicht höchstmögliche Professionalität (Lernen von den Besten) bei größter Flexibilität. Das **Kompetenzzentrum** wird durch Seminare und begleitende Maßnahmen unter Hereinnahme von internen und externen Experten aufgebaut.
Für die Kaderathleten sind die Wochenenden verpflichtend, ebenso Starts bei Steirischen Meisterschaften (OD, SP) und Österreichischen Meisterschaften.

Die Präsentation nach außen wird durch einheitliches Auftreten (Wettkampfanzüge, Sportbekleidung) unterstrichen.
- *Maßnahme 2 – Sportstätte*
 - Ein Problem für den Triathlon sind die Sportstätten. Der mobile Ansatz ermöglicht nicht nur Flexibilität, sondern garantiert auch bestausgestattete, maßgeschneiderte Sportstätten, die nach Bedarf zur Verfügung stehen. Damit kann die jeweils beste Trainingsumgebung für den jeweiligen Kadertrainings-Schwerpunkt garantiert werden.
- *Maßnahme 3 – Sportmedizin/Sportwissenschaft*
 - Sportmedizinische Tests (z.B. Schwimmlactattest beim ersten Wochenende) begleiten die Maßnahme über das ganze Jahr.
- *Maßnahme 4 – Sportpsychologie*
 - Die gesamte Arbeit wird sportpsychologisch begleitet und betreut (Einzelbetreuungen und Gruppentrainings), während der Kaderwochenenden werden jeweils Schwerpunktthemen gemeinsam erarbeitet.
- *Maßnahme 5 – Universität und Sportakademie*
 - Um bestmögliche Betreuung für den Kader zu gewährleisten, müssen alle Trainer entsprechend ausgebildet sein. Das heißt entweder von der Sportakademie (Trainer) oder Universität (Sportwissenschaftler). Die Kooperation mit den jeweiligen Heimtrainern soll so eng wie möglich gestaltet sein, gemeinsame Jahres- und Wettkampfplanung steht im Vordergrund.
- *Maßnahme 6 – Kooperationen*
 - Kooperation mit anderen Fachverbänden – speziell mit dem Schwimmverband, Radsportverband und Modernen 5-Kampf (Aquathlon – Biathlon) bildet eine wesentliche Säule.
- *Maßnahme 7 – Aus- und Fortbildung*
 - Die Kaderwochenende dienen auch dem Wissensaustausch bzw. der Aus- und Fortbildung von Athleten und deren Trainern/Eltern. Wesentlich ist, für alle die Säulen Persönlichkeitskompetenz (Athleten) – Fachkompetenz (Trainer) – Handlungskompetenz (beide) zu optimieren.

3- Umsetzung

Das Kompetenzzentrum Sport kann mit 2 Partnern für den kommenden Zeitraum bis 2016 (Olympische Spiele) umgesetzt werden.



Die **Jugend – und Familiengästehäuser** sind der erste Partner mit herausragenden Kompetenzen im Bereich „Sport“.

Die einzelnen Häuser in der Steiermark und in Österreich haben sich zu exzellenten Sportstätten entwickelt, die für die Bedürfnisse von Triathleten optimal angepasst sind.

Der STTRV profitiert von einer 6-jährigen Zusammenarbeit mit den JUFAs und kann so sein Kompetenzzentrum als mobiles Leistungszentrum in den Schwerpunkthäusern etablieren.

So startet das Projekt noch heuer mit einem Kaderwochenende im JUFAs Murau (mit Schwimmbahn, Langlaufstrecke) und erstreckt sich 2011 von Murau weiter auf die Häuser in Deutschlandsberg – Rad-& Bikezentrum (Radschwerpunkt im März) und Gnas (Laufschwerpunkt im April).

Die Häuser sind je nach Bedarf des STTRV und Jahresschwerpunkt flexibel.

Ein ausgebildeter Trainer des STTRV steht an allen Wochenende zur Verfügung, interne und externe Spezialisten werden je nach Bedarf und in Absprache mit den Partnern zugezogen.

Der STTRV Kader wird 2011 6 Athleten umfassen und fokussiert auf 14-18jährige.

Dem STTRV steht mit den JUFAs auch ein ausgezeichnete Partner für seine Seminartätigkeit, Aus- und Fortbildungsmaßnahmen und Versammlungen zur Verfügung. So werden auch die jährlichen Generalversammlungen in den JUFAs abgehalten.

Der Partner ist Eckpfeiler des Sportkonzepts – ein zweiter wird noch dazu kommen, um ein Projekt für 10-14 jährige in Schulkooperationen auf den Weg zu bringen. Hier steht die Finalisierung noch an.

Damit kann das „Kompetenzzentrum Triathlon“ mit Blickrichtung auf den Olympischen Sport Triathlon durchstarten.