



Oberaargauischer Schwingerverband

Peter Neuenschwander
TL Jungschwinger OSV
3363 Oberönz
079 705 95 02
bebbi69@besonet.ch

Oberönz, 19.12.2020

Strategie – Konzept Jung-/Nachwuchsschwinger 2021 – OSV

Inhalt

1. Ausgangslage
2. Ziel
3. Zusammensetzung der Komponenten
4. Aufbau, Hierarchie, Verantwortlichkeiten
5. Einführung ins Krafttraining bei Übergang zu den Aktiven - Klubstufe (individuell)
6. Ausblick Saison 2021 (ENST 2021)
7. Trainingsprogramm Jungschwinger OSV 2021
8. Fazit

1. Ausgangslage

Nach dem ENST 2018 in Landquart ist es Zeit für eine Überarbeitung der Strategie für die Jung-/Nachwuchsschwinger. Zurzeit sind im OSV in den ENST-Jahrgängen (2004-2006) 25 Jungschwinger versichert. Dies sind etwas weniger als bei den letzten ENST Jahrgängen. Der OSV hat derzeit sicher eine stolze Anzahl an Jung-/Nachwuchsschwingern. Damit dies so bleibt, müssen wir weiterhin gute Arbeit, auch im Nachwuchsbereich leisten.

Die grösste Herausforderung ist nach wie vor der Übertritt zu den Aktivschwingern.

Nach den letzten Rückmeldungen von den Aktiven und vom Novizenkader BKSV, sind die Nachwuchsschwinger auf einem guten Stand im technischen Bereich. Viele weisen aber Schwächen in der Rumpfmuskulatur auf. Für die Zukunft und die Gesundheit ist es wichtig, die jungen Schwinger nicht einfach sich selbst zu überlassen. Aus diesem Grund soll der Einstieg koordiniert werden.

Zudem kommt für die jungen Schwinger die Ausbildung und/oder die Schule sowie die erste Freiheit, wie Ausgang usw... auf sie zu. Dies alles unter einen Hut zu bringen ist schwierig.

Das Konzept kann auf Klubstufe voneinander abweichen.

Derzeit haben die Jungschwinger verschiedene Trainingsmöglichkeiten:

- Wöchentliches Klub-Jungschwingertraining.
- Möglichkeit sich für das ENST-Kader auf Klubstufe zu qualifizieren (individuell).
- Möglichkeit für ein 2. Training bei einem anderen Verein im OSV Gebiet (zZ eingeschränkt).
- Mehrere Trainings bei OSV-Zusammenzügen.
- Mehrere Trainings bei BKSJ-Zusammenzügen.
- Ab 14-jährig die Möglichkeit bei den Aktiven das Aufwärmen/Einlaufen mitzumachen (individuell).
- Ab 15-jährig die Möglichkeit sich für das BKSJ-Novizenkader zu qualifizieren.
- Einstieg ins Krafttraining; «Tatkraft» bei Lanz Andreas oder bei anderen.
- Mögliche Abweichungen und/oder weitere Angebote individuell auf Klubstufe.

Die genannten Möglichkeiten ergeben für die Jungschwinger eine breite Vielfalt sich zu entwickeln.

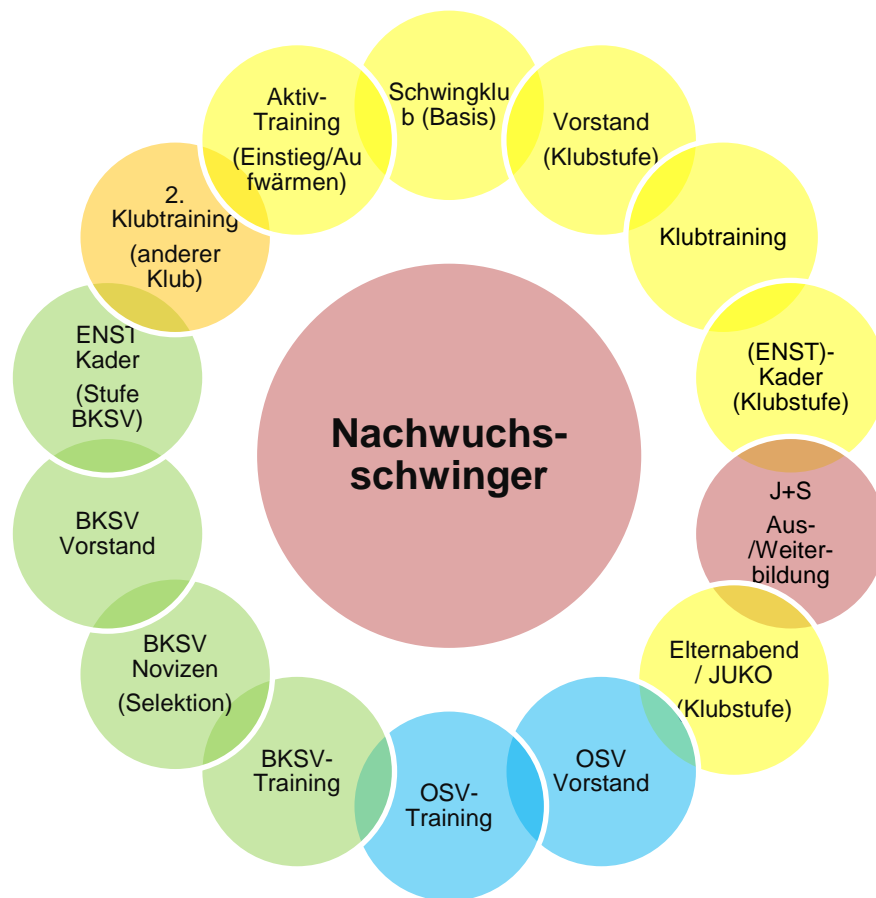
2. Ziel

Damit die Jungschwinger die Möglichkeiten optimal ausnutzen können, soll das Konzept die verschiedenen Trainings auf den verschiedenen Stufen miteinander abstimmen. Zudem sollen die Möglichkeiten noch ausgebaut werden. Das Konzept soll sowohl mit den Klubstufen, als auch auf Stufe BKSJ kompatibel sein.

Das wichtigste Ziel ist es, die Jungschwinger optimal auf den Übertritt zu den Aktiven vorzubereiten und Ihnen den Start zu erleichtern. Ebenfalls sollen sie die Möglichkeit haben sich körperlich und technisch ihrem Stand entsprechend zu entwickeln. Sie sollen aber nicht überfordert werden und die Berufslehre / Schule soll nicht behindert werden.

Zudem wollen wir die bestmöglichen Voraussetzungen schaffen für die Qualifikation am ENST 2021.

3. Zusammensetzung der Komponenten



4. Aufbau / Hierarchie / Verantwortlichkeiten

- a. Vorstand
- b. Technischer Leiter Jungschwinger
- c. J+S
- d. JUKO-Klubstufe (individuell)
- e. Elternabend - Klubstufe
- f. Klubtraining
- g. OSV-Trainings - Jung- / Nachwuchsschwinger
- h. BKS-Trainings – Jung-/Nachwuchsschwinger
- i. 2. Klubtraining – bei einem anderen Klub
- j. ENST Kader BKS (Selektion)
- k. BKS-Novizenkader (Selektion)
- l. Aktivtraining – Einstieg/Aufwärmen
- m. ENST-Kader-Klubstufe (individuell)
5. Einführung ins Krafttraining bei Übergang zu den Aktiven – Klubstufe (individuell)

a.) Vorstand

Der Vorstand schafft die möglichst optimalen Voraussetzungen auf seiner jeweiligen Stufe (Klub/OSV/BKS). Stellt die Trainingsmöglichkeiten entsprechend seiner Stufe sicher. Kontrolliert die Arbeit der ihm unterstellten Stufen.

b.) Technischer Leiter Jungschwingen

Der Technische Leiter Jungschwingen setzt die Möglichkeiten um und betreut die Jung- / Nachwuchsschwinger auf seiner jeweiligen Stufe (Klub/OSV/BKSV) im Training und im Wettkampf. Ist Bindeglied zu den Eltern und dem Technischen Leiter Jungschwingen der höheren Stufe. Nimmt Einsitz in der TK seiner entsprechenden Stufe, respkt. leitet die TK Sitzung auf seiner Stufe. Vertritt die OSV Jung-/Nachwuchsschwinger am ONST und am BKNST in der Einteilung. Legt entsprechend seiner Stufe Rechenschaft bei seinem Vorstand ab. Führt eine Anwesenheitskontrolle z.H. seines J+S Coaches.

c.) J+S

Das J+S bildet die Leiter aus und gibt die Struktur des Trainingsaufbaus vor. Es soll einen einheitlichen Standard schaffen. Mittels der Stufenprüfungen kann der Technische Leiter Jungschwingen, aber auch die Jungschwinger ihren Stand überprüfen. Die Klubs stellen sicher, dass sie genügend J+S Leiter ausgebildet haben.

Der J+S Coach meldet die Angebote auf seiner jeweiligen Stufe an und kontrolliert diese. Zudem stellt er das Bindeglied zwischen Klub – OSV – J+S dar.

d.) JUKO – Klubstufe (individuell)

Die Jungschwingerkommission (JUKO) wird vom Technischen Leiter Jungschwingen geleitet. Einsitz haben noch der Präsident, der Technische Leiter Aktive, die J+S- / Hilfs-Leiter sowie eine Elternvertretung. Die JUKO erarbeitet die Trainingsstruktur und es soll ein Erfahrungs- / Meinungsaustausch stattfinden. Auch sollen durch die Elternvertretung die Meinungen aus ihrer Sicht einfließen. Die JUKO ist eine Möglichkeit auf Klubstufe.

e.) Elternabend - Klubstufe

Am Elternabend (idealerweise vor der Saison) sollen die Eltern möglichst gut über alles informiert werden (Trainingsbetrieb, Regeln, Schwingfeste, Möglichkeiten auf allen Stufen). Es soll auch ein Austausch zwischen Technischem Leiter Jungschwingen, Leitern und Eltern stattfinden.

f.) Klubtraining

Das Klubtraining ist die Basis der Jung-/Nachwuchsschwinger. Dieses soll nach Möglichkeit immer besucht werden und den Vorzug vor allen anderen Trainings erhalten. Die weiteren Möglichkeiten sind als Ergänzung gedacht.

Verantwortlich für das Klubtraining ist der Technische Leiter Jungschwingen des Schwingklubs.

g.) OSV Trainings - Jung- / Nachwuchsschwinger

Die OSV Trainings finden vom Winter bis Sommer mehrmals statt (ca. 11x). Es wird jeweils an verschiedenen Standorten im OSV-Gebiet trainiert. Alle aktiven Schwingklubs des OSV werden dabei einbezogen. Zudem findet jedes Jahr ein Trainingslager statt. Nach Möglichkeit wird eine Theorielektion und Hallentrainings eingefügt. Teilnehmen können alle Jung-/Nachwuchsschwinger der aufbotenen Jahrgänge. Zurzeit sind dies die Jahrgänge, welche sich für den BKNST qualifizieren könnten, plus der nächst jüngere.

Ziel ist es den Jung-/Nachwuchsschwingern die Möglichkeit zu geben, Klubübergreifend mit andern Jung-/Nachwuchsschwingern zu trainieren. Neben dem Trainingseffekt ist die Teambildung sehr wichtig.

Verantwortlich für die OSV-Trainings ist der Technische Leiter Jungschwingen OSV in Absprache mit den Technischen Leiter der Schwingklubs.

h.) BKSJ-Trainings – Jung-/Nachwuchsschwinger

Am BKSJ-Jungschwingertraining können sich alle Jungschwinger beteiligen, welche sich vom Jahrgang her für den BKNST qualifizieren können. Es findet in verschiedenen Schwingkellern auf dem Verbandsgebiet des BKSJ statt. Meistens werden verschiedene Trainingsleiter (Aktivschwinger) eingeladen. Zudem findet jedes Jahr ein Trainingslager statt, an welchem die Jung-/Nachwuchsschwinger der Jahrgänge des nächsten ENST teilnehmen können.

Ziel des Trainings ist von den verschiedenen Trainingsleitern zu profitieren, mit verschiedenen Jung-/Nachwuchsschwingern vom ganzen BKSJ-Gebiet zu trainieren und den Teamgeist zu fördern.

Verantwortlich für das BKSJ-Training ist der Technische Leiter Jungschwingen BKSJ, inkl. Staff.

4 i.) 2. Klubtraining bei einem anderen Klub

Allen Schwingern steht es offen an Trainings eines anderen Klubs im OSV-Gebiet teilzunehmen. Derzeit nehmen ein paar Jungschwinger diese Möglichkeit bereits wahr.

Ziel ist es die schwingerischen Fähigkeiten zu verbessern/festigen und von Trainingspartnern und Kursleitern ausserhalb des eigenen Klubs zu profitieren. Zudem fördert es das Team im OSV.

Verantwortlich für das 2. Klubtraining ist der jeweilige Trainingsleiter.

4 j.) ENST-Kader BKSJ (Selektion)

Das ENST-Kader auf Stufe BKSJ wird jeweils in der Saison des ENST gebildet. Nach den Gauverbands Nachwuchsschwinger und dem BKNST findet die Qualifikation für das ENST statt. Die qualifizierten Teilnehmer müssen an den kommenden Trainings des ENST-Kaders teilnehmen.

Ziel ist es aus den ENST Teilnehmern ein Team zu bilden, welches sich für den Anlass optimal vorbereitet und zusammen das optimale Resultat erzielen können.

Verantwortlich ist der Technische Leiter Jungschwingen BKSJ inkl. Staff.

4 k.) BKSJ-Novizenkader (Selektion)

Das Novizenkader BKSJ besteht aus ca. 30 Teilnehmern aus dem ganzen BKSJ-Verbandsgebiet (jeweils 10 pro Jahrgang der 15 – 17 jährigen Nachwuchsschwinger). 2019 betrifft das die Jahrgänge 2003 – 2001). Das Kader wird selektioniert durch die Technischen Leiter Aktive/Jungschwingen BKSJ sowie den Leiter des Novizenkaders. Es ist eine Vorstufe für das Aktivkader des BKSJ. Für das Novizenkader besteht ein separates Konzept.

Ziel ist es den talentierten Nachwuchsschwingern optimale Voraussetzungen für den Start bei den Aktiven zu schaffen, den Leistungssport zu fördern und sie mittelfristig an die Spitze heranzubringen.

Verantwortlich für das BKSJ-Novizenkader ist der Trainer Novizenkader, inkl. Staff.

4 l.) Aktivtraining – Einstieg/Aufwärmen (individuell)

Die Jung-/Nachwuchsschwinger, welche vom Jahrgang her im kommenden Herbst bei den Aktiven aufgenommen werden, sollten evtl. die Möglichkeit haben, nach ihrem Training bei den Aktiven noch

das Aufwärmtraining mitmachen. Das zeigt ihnen die Intensität der kommenden Saison auf und fördert den Teamgeist und den Übertritt.

4 m.) ENST-Kader – Klubstufe – (individuell)

Das ENST Training auf Klubstufe ist gedacht für Jung- / Nachwuchsschwinger, welche mehr Ambitionen haben und sowohl körperlich und geistig fähig sind, eine Mehrleistung zu bringen. Das Kader wird durch den Technischen Leiter Jungschwinger in Absprache mit dem Präsidenten und der JUKO zusammengestellt.

5. Einführung ins Krafttraining bei Übergang zu den Aktiven – Klubstufe (individuell)

Nach dem Übertritt zu den Aktivschwinger wird auch das Krafttraining zum Thema. Damit die noch unerfahrenen Schwinger nicht sich selbst überlassen werden, sollten sie durch erfahrene Leiter betreut werden. Bis dato besteht z.B. die Möglichkeit bei Andreas Lanz die Grundlagen zu erlernen. Das Training wird von jedem Schwinger selber bezahlt. Der OSV beteiligt sich bei Schwingern in der Ausbildung mit einem Beitrag. Die Kosten sind trotzdem noch hoch.

Natürlich gibt es noch diverse andere Möglichkeiten. Es macht sicher Sinn, dass sich der jeweilige Klub mit diesem Thema auseinandersetzt und die Möglichkeiten mit den Schwingern bespricht.

Die Verantwortung liegt auf Klubstufe.

6. Ausblick Saison 2021 (ENST 2021)

Aus aktueller Covid19-Situation musste die Saison 2020 kurz vor dem Start abgebrochen werden. Die Saison 2021 konnte erst verspätet aufgenommen werden. Aus diesem Grund werden die Trainings auf Stufe OSV laufend angepasst. Wir dürfen nicht vergessen, dass es allen anderen Schwingern gleich geht. Wir haben also keine Nachteile und müssen die kommende Zeit optimal ausnutzen um zu einem Team zu werden. **Anpassungen möglich i.S. COVIT19**

7. Trainingsprogramm Jungschwinger OSV 2021

Mittwoch	14.04.2021	18:30 Uhr	Schwinghalle Herzogenbuchsee
Mittwoch	28.04.2021	18:30 Uhr	Schwinghalle Herzogenbuchsee
Mittwoch	19.05.2021	18:30 Uhr	Schwinghalle Herzogenbuchsee

Montag	24.05.2020	Oberaarg.Nachwuchsschwingertag, Ursenbach	
Mittwoch	02.06.2021	18:30 Uhr	Schwinghalle Herzogenbuchsee

Dienstag	15.06.2021	18:30 Uhr	Langenthal – Aussenschwingplatz
----------	------------	-----------	---------------------------------

Vorbereitung auf BKNST – obligatorisch für Qualifizierte Schwinger

Samstag	19.06.2021	Bern. Kant. Nachwuchsschwingertag, Bärau (Jg. 2004-2008)	
---------	------------	--	--

Weitere Trainings nach Ansage

Sonntag	29.08.2021	Eidg. Nachwuchsschwingertag, Schwarzenburg, (Jg. 2004-2006)	
---------	------------	---	--

..... Uhr	Abschlussbräteln nach Ansage
-------	-------	-----------	------------------------------

8. Fazit

- Es ist wichtig die Hirachiestufen einzuhalten. An erster Stelle steht das eigentliche Klubtraining. Danach kann das Training gemäss Hirarchie Stufenweise ausgebaut werden.
- Wichtig ist, dass alle sich wohl fühlen im Klub / Verband. Das bedeutet, dass alle (Jungschwinger, Eltern Technische Leiter Jungschwinger Klub/Verband, Vorstand Klub/Verband) daran arbeiten EIN TEAM zu sein. Die Verhaltensregeln und das Leitbild sollen eingehalten werden.
- Das Konzept wird laufend den Gegebenheiten angepasst.

OBERAARGAUISCHER SCHWINGERVERBAND
Technischer Leiter Jungschwinger

Peter Neuenschwander