



Mitglied im Landesfachverband Berlin
für Kegeln und Bowling e.V.



Berliner Bowlingsport Verband e.V.

Martin-Luther-Straße 8 - 10777 Berlin

Telefon: (030) 211 80 04 Fax: (030) 211 80 05

Lehrwart

Jörg Hahn

E-Mail: lehrwart@bbv-global.de

Berlin, den 05.04.2018

Bericht

„Trainer-Assistenten-Ausbildung 03/2018“

für **Bowler / Kegler**

16.03.2018, 15:00 Uhr, Bowlingcenter MV (Flenskeller).

Das Interesse an Weiterbildung in unseren Sportarten muss im Land Berlin ja durchaus differenziert gewertet werden. Von absoluter Begeisterung für lebenslanges Lernen verbunden mit Anfragen und Anregungen an mich bis hin zu offensichtlichem Desinteresse. Ob dies nun an dem ohnehin eng getakteten Turnierzeitplan oder anderen Gründen liegt, erschließt sich nicht so ohne weiteres.

Umso schöner ist es, wenn es durch individuelle Absprachen mit den Interessierten gelingt, die erforderliche Anzahl von Teilnehmern zusammen zu bekommen, auch wenn es dann am Ende wegen kurzfristiger, begründeter Absagen nur 5 Bowler und 3 Kegler waren. Diesmal haben sich Kegler (Disziplin Bohle) und Bowler gemeinsam in die Theorie gestürzt, um am dann für den dritten Tag der Ausbildung – die praktische Anwendung – notgedrungen wieder getrennter Wege, d.h. auf den jeweils sportartspezifischen Bahnen, zu gehen. Diesmal brachten alle Teilnehmer eigene Praxiserfahrung, wenn auch unterschiedlich ausgeprägt, in ihren Sportarten mit. Entsprechend lebhaft sollten die folgenden Lehreinheiten mit gezielten Fragen belebt werden.

Aber von vorn. Zunächst vielen Dank an Roman Wittig, der im Bowlingcenter MV, den bereits bekannten Flenskeller für den Theorie-Teil bereitgestellt hat!

Und natürlich sofort auf Augenhöhe der Dank an die Referenten/Ausbilder Jens Ulmann, Rolf Harbig (Praxis Bowling), Maja Bordasch und Thomas Friese (Praxis Kegeln). Insbesondere auch dafür, dass eine Ausbildung mit nur 3 sportartspezifischen Teilnehmern trotzdem stattfinden kann!

Ein erster Blick zum Start der Veranstaltung zeigte erwartungsvolle Gesichter, klassisch Beamer und Leinwand sowie, inzwischen bei Präsentationen von Jens Ulmann wahrscheinlich allen geläufig, ein paar Tischen mit seltsamen Gerätschaften, die zunächst nicht so richtig zum Anspruch eines Trainer-Assistenten bzw. dessen Ausbildung passen wollten.



Willkommen also im „Folterkeller“

So locker wie die Teilnehmer startete Jens Ulmann – vielleicht für den Einen oder die Andere etwas überraschend mit der Betrachtung des Knochenmannes bzw. konkret mit dem menschlichen Körper und Ansprüchen an ihn sowie Belastungen durch unsere Sportarten. Schnell wurde dabei allen klar, dass ohne ein grundsätzliches Training (neben dem Techniktraining), d.h. Muskulatur sowie Koordinationstraining, Spitzenleistungen nur in den seltensten Fällen vom Sportler erreicht werden können. Darüber hinaus ist insbesondere die körperliche Befähigung und mögliche diesbezügliche Einschränkungen gerade bei älteren Trainingsteilnehmern – also nach der Trainingslehre so ab 27 Jahren – ein ganz wesentlicher Faktor.

Das Beobachten und Einschätzen beginnt also noch deutlich vor dem ersten Wurf !

Hat der Spieler oder die Spielerin körperliche Einschränkungen oder Beschwerden? Wenn ja, welcher Art? Können wir so Jemanden überhaupt, und wenn ja, wie trainieren?

Bei allem Eifer Sportler besser zu machen, haben wir als Ausbilder immer die höchste Verpflichtung in der Sorge um die Gesundheit der Sportler! (Im Hochleistungsbereich mag es hier den einen oder anderen Abstrich geben – aber unter explizitem Einverständnis und Verständnis des Sportlers.)

Richtig durchgeführt bzw. angeleitet – und dazu sind wir ja zusammengekommen – können unsere Sportarten bis ins sehr hohe Alter mit Spaß und Erfolg ausgeübt werden.

Klar dass bei den vielen Muskeln und Gelenken, die wir in unserem Körper für eine flüssige Wurfbewegung beanspruchen, und die dann auch noch achsengerecht eingesetzt werden sollen, die Zeit der Erklärung insbesondere für Zusammenhänge, Ursachen und Folgen zu später Stunde alle Aufmerksamkeit kostete.

Um zu schweren Augenlidern zuvorzukommen, kamen die Elemente der bunten Tische immer wieder zum Einsatz. Sie führten den Teilnehmern vor Augen, dass es neben unseren klassischen Trainingsgeräten auch andere Möglichkeiten gibt, wirkungsvoll für unsere Sportarten zu trainieren.

Stufe 1...



Und Stufe 2....

Wo dann nicht mehr alles so einfach klappte. Da fällt etwas herunter, dort wird Hilfestellung erforderlich, vielleicht auch eine leichte Bewegungskorrektur, ... und manches will einfach gar nicht gelingen.

Ganz wichtige Botschaft hier: Es geht nicht darum, alle möglichen Übungen optimal erfolgreich und ohne Anstrengung zu absolvieren. Der Körper braucht einen wirksamen Reiz, um sich weiterzuentwickeln, und diese Reizschwelle wird genau nur erreicht, wenn es mal nicht funktioniert. Sobald alle Bewegungen optimal ausgeführt werden, müssen die Übungen den Sportler wieder neu an seine Grenzen führen, z.B. durch Steigerung der Geschwindigkeit, Reduktion der Wahrnehmung, kippligen Untergrund, etc.

Ein Training bei dem ein Bowler auf einer Bahn mit unterschiedlichen Bällen hintereinander mehrere 300er Spiele macht, bringt Selbstvertrauen, aber keinen neuen Reiz.

Und so darf und soll dieses Erleben des „Das kann ich nicht; das muss ich trainieren“ auch eintreten.



Aber 22:00 Uhr ist schon spät an einem mehr oder weniger normalen Arbeitstag, und die Müdigkeit steht allen kurz vor der Verabschiedung im Gesicht. Das geforderte Lächeln zu Aktivierung der Endorphin-Produktion wollte sich nicht mehr so recht einstellen und musste auf den kommenden Tag verschoben werden.



An dieser Stelle sei der Besuch unseres Landeskaderleiters, Jens Scheibe, dankend erwähnt. Er machte mit seinen Hinweisen und seiner Erfahrung allen Anwesenden die Bedeutung dieses ersten Schrittes zu einer fundierten Ausbildung deutlich.

17.03.2018, 10:00 Uhr, Bowlingcenter MV (Flenskeller).

Frisch gestärkt war am Samstagmorgen das Interesse an den „Folterinstrumenten“ des Vortages groß und Jens Ulmann beantwortete alle aufkommenden Fragen untermauert mit praktischen Trainingshinweisen.



Grundlagen der Trainingslehre führten das Erlernete des Vortages weiter. So dass ein wesentlicher Schwerpunkt des Lehrgangs, das Erlernen des Beobachtens folgen konnte. Was sehen wir wirklich? Wie können Hilfsmittel, wie z.B. Videokameras und Tablets/Smartphones, eingesetzt werden? Welche Software/App-Möglichkeiten werden für kleines Geld im Markt angeboten?

Fragen über Fragen. Und keine ist einfach eben mal so zu beantworten.

Zur „Erholung“ und zur „persönlichen Erbauung“ wurde natürlich auch diese Einheit verschiedene Male durch Übungen mit Material unterbrochen. Und heute hatten bereits alle Spaß an ihren Mißerfolgen. Es wurde geschmunzelt und gelacht, wenn einfach Geglaubtes sich als extrem schwierig herausstellte.



Und da das Wetter mitspielte waren sogar kurze Sauerstoffbetankungen möglich.



Auch an diesem Tag wurde wieder viel und mit Feuereifer gelernt. Und um kurz vor 20:00 Uhr konnte Jens Ulmann den Theorieteil der Ausbildung für alle erfolgreich abschließen. Ja, genau, vor 20:00 Uhr. Aber Jens Ulmann verließ sich wohl darauf, dass weitere Fragen bei der praktischen Anwendung kommen würden.

Während die Bowler dazu bereits am darauffolgenden Tag Gelegenheit hatte, werden die Kegler ihren Praxisteil, bedingt durch Wettkampftermine und Urlaube, erst ein wenig später durchführen. Maja Bordasch, A-Lizenz-Trainerin Bohle, und Thomas Friese werden ihnen sicher Rede und Antwort stehen.

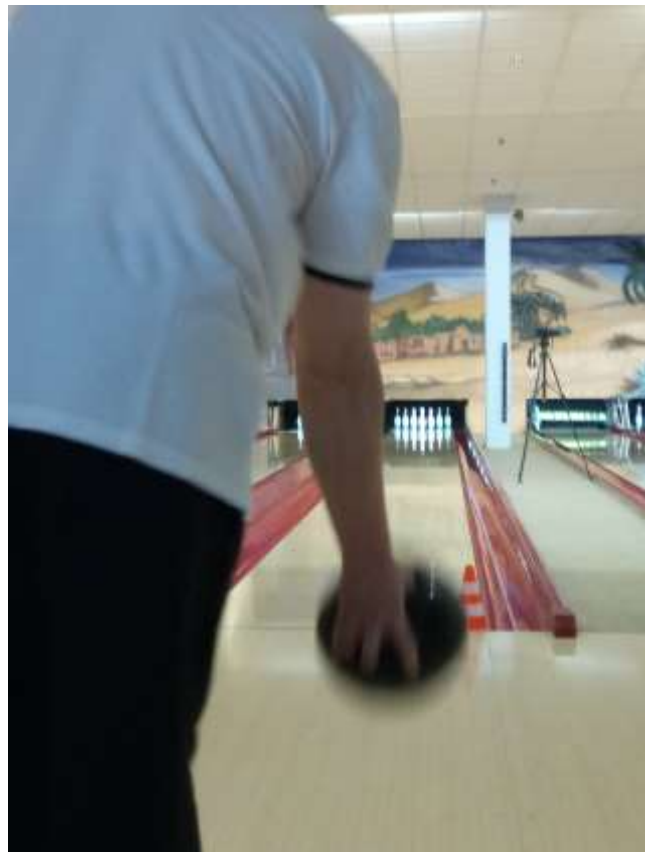
Fazit bis hier: Es hat wieder Spaß gemacht zu sehen, wie gut Bowler und Kegler zusammen lernen und voneinander profitieren können.

18.03.2018, 10:00 Uhr, Bowlingcenter Schillerpark.

Pünktlich begann Rolf Harbig, A-Lizenz-Trainer Bowling, den Praxisteil der Ausbildung auf der Bowlingbahn. Auch er legte viel Wert darauf, klar zu machen, dass Training methodisch, durchaus auch individuell und zielorientiert nicht auf Bowling-Bälle eingeschränkt ist. Und so fanden die Teilnehmer zur Begleitung der Beobachtungen an der Bahn und eigenen Anweisungen an die kunterbunt in Alter und Leistungen zusammengestellte Trainingsgruppe einen beinahe schon bekannten „Brunch-Tisch“ vor.



Nach einer detaillierten Betrachtung unserer Bewegungsabläufe beim Bowling wurde dann davon auch eifrig – im Sinne eines materialiengestützten Trainings – „probiert“.



Und dann war da noch das Beobachten (mit und ohne Video-Aufzeichnung): Rolf Harbig wies jeden Teilnehmer in Einzelgesprächen durch gezielte Fragestellungen auf den situationsentsprechenden Blickwinkel hin und zeigte dabei auch die Grenzen unserer Beobachtungsgaben auf, z.B. Dunkelheit, Fokussierung, etc.

Unter fachkundiger Anleitung gelang es so allen Teilnehmern zu verstehen, was es heißt, vom gesamtheitlichen Erscheinungsbild auf ausschlaggebende Details zu fokussieren/reduzieren und diese dann zu analysieren, um den Sportlern Hilfestellung und Anleitung geben zu können.

Vom Warm-Up, dessen Bedeutung am Vortag sehr deutlich wurde, über die Ablaufbeobachtung bis hin zu Anweisungen, die jeweils individuell mit Rolf Harbig zuvor koordiniert wurden, hatten die angehenden Trainer-Assistenten einen vollgepackten Tag. Ganz wichtig dabei war auch die Art und der jeweilige Zeitpunkt der Ansprache der Sportler.



Erst als die Geräuschkulisse der umgebenden Kindergeburtstage dann doch zu viel wurde, wurde das Training an der Bahn beendet und die Teilnehmer bekamen noch Gelegenheit Videoaufnahmen, die Rolf Harbig im Laufe des Tages angefertigt hatte, in Gruppenarbeit zu analysieren und für ihre eigene Spielweise wertvolle Anregungen mitzunehmen.

An dieser Stelle wird die Berichterstattung und die Bahn erst einmal geschlossen, aber es gibt schon Interessenten für einen nächsten Trainer-Assistenten-Lehrgang, auf den wir uns gemeinsam freuen. Danke noch einmal an Rolf Harbig und Jens Ulmann. Und an die frischgebackenen Trainer-Assistenten sei noch einmal das Wort gerichtet: Jetzt fängt Eure Arbeit und Euer Lernen erst an – praktisch und individuell an der Bahn.



Jörg Hahn

Lehrwart BBV (kommissarisch) +
Landeslehrwart LFV Berlin – Bowling (kommissarisch)