



Grundlagentrainerin Antonia Beyer (Mitte) beim Training mit den Nachwuchssportlerinnen des VfL Lönningen. Fotos (3): Michael Wilms/leichtathletiktraining.de

„Mein Training ist keine Beschäftigungstherapie“

In einer neuen Serie stellt das LSB-Magazin Trainerinnen und Trainer aus Vereinen vor, die im Rahmen des LSB-Programms „Nachwuchsleistungssport im Verein“ gefördert werden. Antonia Beyer ist Leichtathletik-Trainerin beim VfL Lönningen und beim SV Schwarz-Weiß Lindern und kümmert sich um das Grundlagentraining der Nachwuchssportlerinnen und -sportler.

Wie sind Sie zu Ihrer Trainertätigkeit gekommen?

Im Jahr 1986 verunglückte mein damaliger Trainer Clemens Dierker tödlich. Im Alter von 20 Jahren begann ich dann als Leichtathletik-Trainerin bei meinem Stammverein SV Schwarz-Weiß Lindern.

Wen trainieren Sie?

Derzeit trainiere ich 30 Kinder beim VfL Lönningen und 25 Kinder beim SV SW Lindern. Jeweils im Alter von 10-14 Jahren.

In welcher Leistungsklasse befinden sie sich?

Ich trainiere im Bereich des Grundlagentrainings. Für die Jüngeren geht es zu Regionsmeisterschaften. Für die U16 dann zu Landesmeisterschaften. Wichtig ist für mich, dass die Kinder unabhängig vom Leistungsvermögen an Wettkämpfen teilnehmen.

Wie erleben Sie den Nachwuchs beim Training?

Einerseits ist der Nachwuchs begeistert beim

Training, andererseits stelle ich aber auch bei vielen eine gewisse Unkonzentriertheit fest. Das hat in den vergangenen zehn Jahren deutlich zugenommen. Sie haben Schwierigkeiten zuzuhören und sich über eine längere Zeit zu konzentrieren.

Wieviel Zeit investieren Sie durchschnittlich in ihre wöchentliche Trainertätigkeit?

An vier Tagen in der Woche bin ich beim Training. Die Trainingseinheiten dauern zwei Stunden. Das sind dann das Vereinst raining und das Stützpunktraining in Lönningen. Hinzu kommen viele Wochenenden mit Wettkämpfen oder Sondereinheiten.

Wie viel Zeit investieren Sie für ihre eigene fachspezifische Weiterbildung?

Ich besuche jährlich zwei bis vier Fortbildungen. Ansonsten lese ich Fachzeitschriften und auch im Internet. Hinzu kommen Treffen mit Landestrainern und Landes-trainerinnen in Lönningen oder in Hannover zusammen mit Athleten.

Wie findet ein inhaltlicher Austausch mit Trainerkollegen innerhalb und außerhalb ihres Vereins statt?

Innerhalb des Vereins treffen wir uns ein- bis zweimal jährlich um das Training abzustimmen und uns auch untereinander auszutauschen. Natürlich auch oft genug während des alltäglichen Trainingsalltages.

Arbeiten Sie bei der Talentsuche mit Schulen zusammen?

Wir haben bereits seit vielen Jahren eine erfolgreiche Kooperation mit dem Copernicus Gymnasium Lönningen und der St.-Ludgeri-Realschule Lönningen. Das umfasst einerseits die Leichtathletik-AG und das „Jugend trainiert für Olympia“-Team. Oft bekomme ich auch Hinweise auf Talente von den Sportlehrern. Leider ist dies aber keine strukturierte Talentsuche - vieles bleibt einfach Zufall.

Was ist Ihre Trainingsphilosophie?

Für mich ist der Teamgedanke innerhalb der Leichtathletik (als eigentliche Einzel-



Antonia Beyer in ihrem Element - so wie man sie kennt.

Antonia Beyer (links) feiert mit dem Team des Copernicus Gymnasiums Lönigen.

sportart) sehr wichtig. So binde ich den Nachwuchs langfristig in das Training ein und es entsteht eine gewisse Gruppendynamik. Staffeln, Mehrkampfmansschaften und Deutsche Schülermannschaftsmeisterschaften haben für mich daher einen hohen Stellenwert. Dieser Teamgedanke spiegelt sich dann auch in der niedersächsischen Bestenliste wieder, in der die Staffeln und Teams sich in diesem Jahr ganz vorne platzieren konnten.

Mein Training soll keine Beschäftigungstherapie sein, sondern die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten des Nachwuchses entwickeln. Ziel ist es auch, bei allen eine positive Einstellung zum Training und Wettkampf zu erreichen.

Was sind Ihre sportlichen Ziele?

Grundsätzlich möchte ich die Kinder zum Wettkampfsport hinführen, damit sie sich mit anderen messen und sie sich so motivieren. Talente möchte ich zu Landesmeisterschaften oder auch zu Deutschen Meisterschaften bringen. Wichtig ist mir auch eine breite Grundausbildung und keine zu frühe Spezialisierung auf eine Disziplin. Nachdem wir in den vergangenen zwei Jahren jeweils den Landesentscheid gewonnen haben möchten wir 2019 mit dem „Jugend trainiert für Olympia“-Team zum Bundesentscheid nach Berlin. Bisher war das Team noch zu jung.

Wie beurteilen Sie Ihre Position im Verein und in der Öffentlichkeit?

Grundsätzlich gibt es Anerkennung, doch auch vieles wird nach einer gewissen Zeit vom Verein, einigen Athleten und deren Eltern als selbstverständlich angesehen. Immer präsent zu sein, immer ansprechbar zu sein und die vielen Stunden mit dem Nachwuchs zu verbringen. Meine Person wird sofort mit Leichtathletik in Verbindung gebracht. In der Presse ist es für mich wichtiger, dass die Erfolge der Athleten im Vordergrund stehen. Da möchte ich als Trainerin eher im Hintergrund bleiben. Insgesamt ist mir die Presse aber zu „fußball-lastig“.

Welche besonderen Herausforderungen sehen Sie aktuell für Ihre Tätigkeit?

Talente lassen sich nur entwickeln, wenn eine gewisse Kontinuität beim Training gewährleistet wird. Insbesondere in den technischen Disziplinen baut vieles aufeinander auf. Problematisch ist es, wenn einzelne nur einmal wöchentlich zum Training kommen. Dort entsteht dann ab der U14 eine große Lücke, die den Trainingsablauf nicht gerade fördert. Talentierte Kinder dürfen auch nicht unterfordert werden.

In den vergangenen Jahren ist mir aufgefallen, dass die Kinder im Training elementare Übungen erlernen müssen, die früher selbstverständlich waren. Dies kostet zusätzliche Zeit im Training, die man sonst anderweitig weitaus effektiver hätte einsetzen können.

Welche Anregungen haben Sie zur Förderung des Leistungssports in Niedersachsen?

Einerseits ist es meines Erachtens wichtig, dass die Landestrainer frühzeitig mit den Vereinen in Kontakt stehen und insbesondere die Stützpunktarbeit noch mehr unterstützen. Andererseits kann die Talentsuche nur über Schulen erfolgen, doch dort liegt es eindeutig an den jeweiligen Lehrern, ob diese sich für die Leichtathletik interessieren oder nicht. Der Trend geht leider oft weg von der Leichtathletik. Im Hinblick auf den Leistungssport finde ich es schade, dass viele Vereine „ihr eigenes Süppchen kochen“ und so wertvolle Zeit verschwendet wird. Gemeinschaftlich wäre das alles einfacher – auch im Hinblick darauf, dass das Ehrenamt immer weiter rückläufig ist. Leider regiert noch zu oft die Vereinsbrille. Auf lange Sicht glaube ich nicht, dass der Leistungssport hier in der Region nur noch mit ehrenamtlichen Trainern zu bewältigen ist.



Thomas Gerdes

1. Vorsitzender, SV Schwarz-Weiß Lindern
gerdes@sportverein-lindern.de

Weblink: www.sportverein-lindern.de

Armin Beyer

Abteilungsleiter Leichtathletik, VfL Lönigen
vfl-loeningen@gmx.de

Weblink: www.vfl-loeningen.de