



Trainingsordnung

Wir führen Training durch, um für jedes einzelne Mitglied eine optimale Entwicklung, gekoppelt mit sportlichen Erfolgen, herbeizuführen.

Dazu planen wir für jeden einzelnen Teilnehmer ausgerichtet auf individuelle Ziele und Termine. Methodisch, systematisch bauen wir die einzelnen Trainingseinheiten aufeinander auf und legen dabei Wert auf angemessene Lernzeiten und Regenerationsphasen.

Entsprechend sind ein paar wenige Grundsätze für das Training notwendig und von allen Teilnehmern einzuhalten.

Trainingsklima

1. Es gibt keine doofen Fragen.
2. Fehler machen ist Bestandteil des Lernprozesses.
3. Sachliche Kritik ist immer willkommen, emotionale Kritik ist unangebracht.
4. Jede/r darf ausreden.
5. Es gibt nicht nur schwarz/weiß bzw. richtig/falsch, sondern viele Grautöne.

6. Sport und Training sollen kein Drill sein, sondern Spaß machen.
7. Es ist niemand verpflichtet am Training teilzunehmen.
8. Man kann nicht jeden Tag gleich gut drauf sein. Das kennt Jede/r. Verletzungen, Stress, Konzentrationsprobleme sollen daher mit den Betreuern direkt angesprochen werden.
9. Moderne Trainingsmethoden, z.B. Life Kinetik Elemente, Variationsreichtum, etc., sollen neben positiven Effekten für die Bowling-Leistungen auch eine allgemeinsportliche Entwicklung sicherstellen. Dabei stehen koordinative Fähigkeiten für unseren Präzisionssport im Vordergrund, aber auch Kraftausdauer und Kraft werden nicht vernachlässigt.

Erscheinungsbild - Kleidung

Wir üben einen Sport aus, denn wir betreiben Bowling als Sport. Entsprechend wird für das Training

Sportkleidung vorausgesetzt !¹

Im Gegensatz zum Wettkampf ist die Farbwahl jeder/m freigestellt, aber Jeans sind nicht sporttauglich und Bommeln und Halstücher sogar unfallträchtig. Deshalb dazu ein klares Nein.

Wir sind im Training (und in Wettkämpfen) eine Einheit, der BC Los Diablos, und als solche sollen wir auch zu erkennen sein, d.h.

Vereinstrikot ist Pflicht !²

¹ Verstoß gegen diese Regel führt dazu, dass die Trainingsteilnahme im jeweiligen Termin auf Theorie-Teile eingeschränkt wird.



Motivation und Konzentration

Wer zum Training erscheint, möchte trainieren und sich weiterentwickeln. Das setzen wir voraus. Trainingsfremde Aktivitäten stören die eigene Konzentration und Leistungsfähigkeit und nerven andere Teilnehmer. Entsprechend gilt während der Trainingszeit bei Teilnahme am aktiven Trainingsbetrieb

1. **Absolutes Handy-Verbot³**
Das ist für Wettkämpfe entsprechend den Durchführungsbestimmungen, die definieren „Keine elektronischen Geräte im Spielbereich“ ohnehin selbstverständlich. Also bleiben die Geräte auch beim Training unsichtbar in Taschen verstaut.
Besondere Ausnahmesituationen, die eine Rufbereitschaft erforderlich machen, sind vor der Nutzung dem Betreuer anzuzeigen.
2. Disziplin im Training und auf der Bahn⁴
 - a. **Keine Gewalt gegenüber anderen Personen !**
 - b. **Unfallgefahren** sind von jeder/m Einzelnen zu **vermeiden**, z.B. Taschen und Schuhe im Laufbereich, Feuchtigkeit am Boden, etc.
 - c. Die Wettkampfdurchführungsbestimmungen gelten auch im Training⁵, d.h.
 - i. **Selbstbeherrschung auf der Bowling-Bahn**
 - ii. **Keine Straßenschuhe im Spielbereich**
 - d. **Verlassen des (eigenen) Spiel-/Trainingsbereiches ist vorab mit dem Betreuer abzustimmen.**
 - e. **Speisen haben im Spielbereich nichts zu suchen.** Wer Essen muss/will, unterbricht das Training (mit Ansage) und tut dies außerhalb des Trainingsbereiches und nimmt dann nach Beendigung des Essens erst wieder am Trainingsbetrieb teil.
 - f. **Konzentration auf das Bahngeschehen bzw. die aktuelle Aufgabe.**

Getränkereitstellung

Der Verein verhandelt mit dem Hallenbetreiber vergünstigte Konditionen für Getränke. Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt ist eine wesentliche Voraussetzung für sportliche Leistungsfähigkeit und muss daher bei einer Trainingsdauer von 2 Stunden sehr wohl beachtet werden.

² Nichterfüllung dieser Regel wird durch Auferlegung von Aufgaben in der betreffenden Trainingseinheit geahndet, z.B. Organisation des gemeinsamen Aufwärmtrainings, Botengänge zum Counter, Hausbälle entfernen, etc.

Mehrfache Nichtbeachtung innerhalb eines Kalendermonats führt zum Trainingsauschluß am Wiederholungstag.

³ Bei Mißachtung wird das Gerät für die Dauer des Trainings eingezogen.

⁴ Mißachtung kann zum Trainingsauschluß am aktuellen Tag oder länger sowie zur Sperrung bei Wettkampfteilnahmen und sonstigen Aktivitäten führen.

⁵ Ausnahme: Im Training dürfen offene Getränke im Spielbereich stehen, wenn entsprechend verantwortungsbewußt damit umgegangen wird.



Hier ist der Verein (in Abstimmung mit dem Hallenbetreiberangebot) darauf bedacht, sporternährungstechnische Grundsätze einzubringen, d.h. sofern möglich isotonische Getränke und insbesondere keine extrem zuckerhaltigen oder aufputschenden Getränke bereitzustellen.

Regelmäßige Teilnahme

Nur systematischer Trainingsaufbau wird mittel- und langfristig die angestrebten Erfolge der allgemeinsportlichen und bowling-spezifischen Entwicklung jeder/s Einzelnen möglich machen. Dazu ist **Regelmäßigkeit der Trainingsteilnahme** zwingende Voraussetzung. Ein Trainingstermin pro Woche ist bereits sehr wenig, weshalb wir ergänzend

Hausaufgaben (Aufgaben außerhalb der Trainingszeit) und Termine außerhalb der Bowling-Halle

als Bestandteile in das Training einbinden wollen. Entsprechende Bereitschaft und Kontinuität ist klare Voraussetzung⁶.

Präsentation unseres Bowling-Sports nach außen

Nicht Jede/r hat die Wahrnehmung von Bowling als (Leistungs-) Sport. Wir alle, gerade in Vereinskleidung und mit guten Würfeln und ausgefeilter Technik auf der Bahn tragen dazu bei, dass Bowling wahrgenommen wird. Das birgt aber auch eine klare Verpflichtung:

Jede/r ist ein Botschafter unseres Bowling-Sports und nimmt damit für Außenstehende eine Vorbildrolle ein.

**Ihr definiert, wie Andere Bowling wahrnehmen !
Seid Euch dieser Verantwortung bewußt⁷.**

Entsprechend gelten für jede/n Teilnehmer/in unserer Trainingseinheiten, Wettkämpfe und sonstiger Veranstaltungen allgemeine ethische, soziale und sportliche Verpflichtungen.

**Wir lehnen jede Form von Diskreminierung strikt ab !
Wir werden jeder Form von Doping entschieden entgegen treten !⁸**

Sportwart

1. Vorsitzender

2. Vorsitzende

⁶ Im Zweifel entscheidet dieser Punkt über Teameinteilungen für Wettkämpfe, Teilnahmezulassung für Wettkämpfe und auch ggf. Einladungen zum Landeskader.

⁷ Eine Zuwiderhandlung kann ggf. sogar zum Vereinsausschluß führen.

⁸ Eine entsprechende Anti-Doping-Vereinbarung wird von jedem Wettkampfteilnehmer zu gegebener Zeit formal zu unterzeichnen sein.