

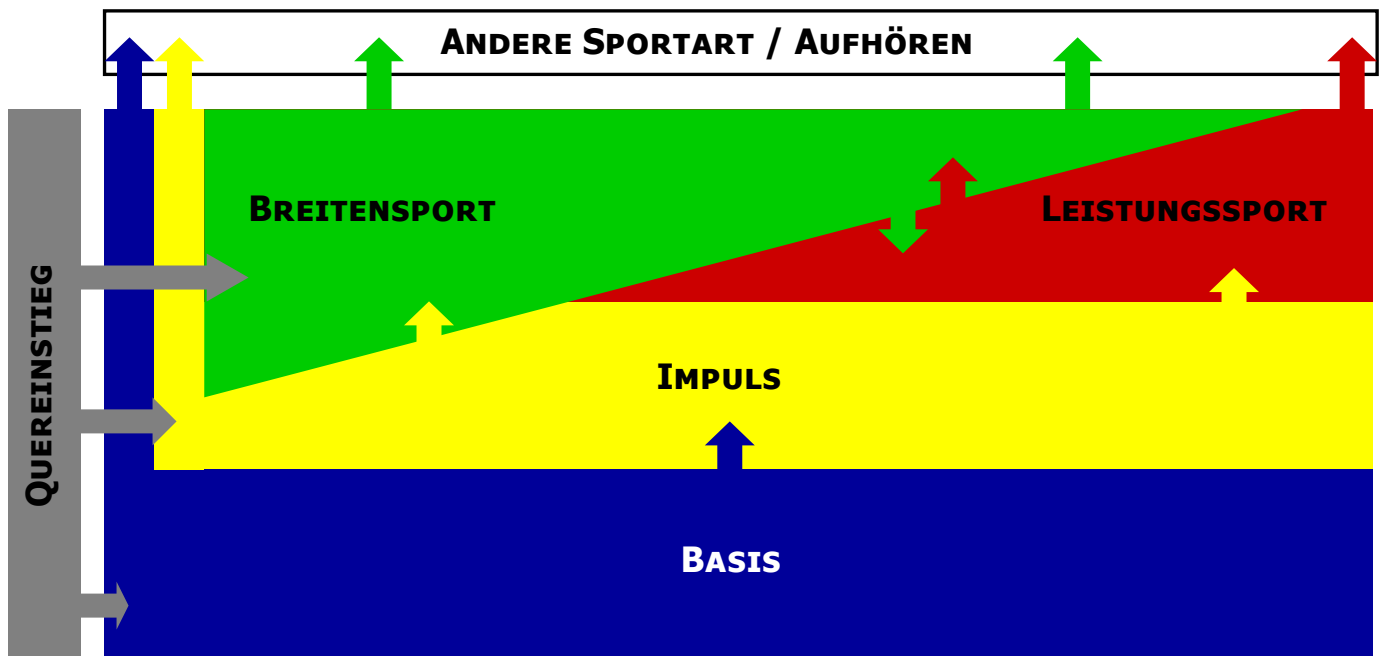
RAHMENTRAININGSKONZEPT

Einleitung

Das Rahmentrainingskonzept des SKV definiert eine Struktur, bestehend aus folgenden 4 vernetzten Stufen (siehe Schema):

1. BASIS
2. IMPULS
3. LEISTUNGSSPORT
4. BREITENSport

Auf jeder Stufe werden die Prinzipien und Richtlinien der physischen, psychischen, technischen, und taktischen Entwicklung aufgezeigt. Werden diese auf einer Stufe erreicht, bilden sie das Fundament für die nächste Stufe. Das Konzept soll die Kanuten von einfachen zu komplexen Aufgaben, vom allgemeinen Paddeln zu spezifischen Disziplinen, und von Anfänger bis zum Experten begleiten. Es berücksichtigt, was zu welchem Zeitpunkt getan werden soll und zeigt den optimalen Weg auf, um in den Sport einzusteigen, die Freude daran zu erhalten und die best mögliche Leistung zu erreichen.



BASIS (EINSTIEG)

Die Basis betrifft Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Einsteiger sowie Quereinsteiger in den Kanusport und wird in 3 Stufen eingeteilt:

1. Grundlagen
2. Einstieg in den Paddelsport
3. Entwicklung

Das polysportive Basistraining beinhaltet hauptsächlich das Erlernen der Grundlagen des Paddelns sowie die Entwicklung der Freude am Kanusport. Die Stufe bildet die Basis, um sie später je nach individueller Zielsetzung in den Breiten- oder Leistungssport weiter zu entwickeln.

Für eine optimale Entwicklung Richtung Leistungssport ist ein früher Einstieg (8 bis 13 Jahre) nötig. Trotzdem kann diese Struktur für die ersten Paddeljahre in allen Altersklassen und Disziplinen erfolgreich angewandt werden.

IMPULS

IMPULS betrifft die sportliche Entwicklung Kinder und Jugendlicher und soll den Übergang von der Basis entweder in den Leistungs- oder Breitensport ermöglichen. IMPULS wird grundsätzlich in 2 Stufen eingeteilt:

1. Kanu-Total (bis 14 Jahre)
2. a. Spezialisierung (15 bis 18 Jahre)
b. Kanu-Allgemein (15 bis 18 Jahre)

IMPULS ist für den Übergang vom polysportiven Basistraining in den Wettkampfsport zuständig. In der ersten Stufe steht die Wettkampf Erfahrung in möglichst allen Kanudisziplinen im Vordergrund. In der zweiten Stufe beginnt entweder die Spezialisierung Richtung Leistungssport in einer bestimmten Disziplin, oder das IMPULS-Programm begleitet die jungen Athleten weiterhin Richtung „der komplette Kajakfahrer“.

IMPULS begleitet die Jugendlichen vom ersten Wettkampf bis ans Ende des Juniorenalters und bietet ein Altersgerechtes Wettkampfsystem.

LEISTUNGSSPORT

Leistungssport ist für alle geeignet, die ihr Potenzial in einer oder mehreren Disziplinen erhöhen und ausschöpfen möchten, und wird in 3 Stufen eingeteilt:

1. Nachwuchstraining (15 bis 18 Jahre)
2. Anschlussstraining (19 bis 23 Jahre)
3. Elitetraining (ab 18 Jahre)

Der Leistungssport bietet verschiedene Gefässe in allen Disziplinen für die entsprechenden Altersstufen. Im C- und D-Kader befinden sich Athleten im Nachwuchstraining. Der B-Kader soll Athleten von 19 bis 23 den Übergang vom Nachwuchs- ins Elitetraining ermöglichen. Im A-Kader sind diejenigen Athleten, die den Anschluss an die Weltspitze bereits geschafft haben.

BREITENSPORT

Das Ziel des Breitensports ist Paddlern aller Disziplinen die Möglichkeit zu geben, ihre persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu optimieren, und die Freude am Paddelsport zu erhalten resp. zu fördern. Breitensport soll in allen Disziplinen und Leistungsstufen einen Platz haben, und jeden ermöglichen, seine persönlichen Ziele zu erreichen, wie z.B. Flüsse sicher zu befahren, Freude am Unterrichten des Kanusports, Kanuferien mit Club oder Familie, paddeln als Fitnesstraining, die Natur auf verschiedenen Gewässern zu geniessen, oder an besonderen Anlässen teilzunehmen. Wettkämpfe, wie z.B. die „Swiss Kayak Challenge“, bieten dazu ideale Möglichkeiten.

QUEREINSTIEG

Ein Quereinstieg ist von jeder anderen Sportart her in alle Stufen jederzeit möglich. Die in anderen Sportarten erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten beeinflussen den Weg Richtung Leistungs- oder Breitensport. Je vielseitiger die Bewegungserfahrungen aus anderen Sportarten und je jünger das Alter beim Quereinstieg, umso grösser ist die Chance den Weg Richtung Leistungssport zu schaffen.

BASIS

STUFE	GRUNDLAGEN	EINSTIEG IN DEN PADDELSPORT	ENTWICKLUNG
ZIELE	Allgemeines Bewegungslernen (Fähigkeiten) und Freude an der Bewegung	Einführung in kanuspezifische Fähigkeiten und Freude am Paddelsport.	Entwicklung kanuspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten.
ZIEL PUBLIKUM	Alle		Alle neuen Kanuten
ENTWICKLUNGSSTUFE	Späte Kindheit		Frühe Pubertät
IDEALES ALTER	Bis 8 Jahre	8 bis 11 Jahre	10 bis 13 Jahre
KANUTRAININGSJAHRE	-	Erste 3 Jahre	2 bis 5 Jahre
KANUSPEZIFISCHES TRAINING	-	1 Einheit pro Woche	1 bis 3 Einheiten pro Woche
ALLGEMEINES TRAINING	Schwimmen, möglichst viele allgemeine Bewegungserfahrungen in verschiedenen Sportarten (idealerweise eine Wassersportart)	Bis 4 weitere Bewegungseinheiten pro Woche (inkl. Schulsport) in anderen Sportarten	Bis 3 weitere Bewegungseinheiten pro Woche (inkl. Schulsport) in anderen Sportarten
GEWICHTUNG		1:4	1:3 bis 3:3
ANBIETER	Eltern, Schule, Sportvereine	Kanuclubs, Schulen, Sportvereine	Kanuclubs, Schulen, Sportvereine
TECHNIK	Allgemeine koordinative Fähigkeiten	Paddelgrundtechnik auf Flachwasser	Paddelgrundtechnik auf verschiedenen Gewässern in verschiedenen Booten
KRAFT	Spiele		Spiele, Swissball und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

SCHNELLIGKEIT UND ANAEROBES TRAINING	Spielerische Schnelligkeit und Geschicklichkeit (KEIN laktazides Training)	Spielerisches üben von Schnelligkeit und Geschicklichkeit, sowie Richtungsänderungen auf dem Wasser (KEIN laktazides Training)	Spielerisches üben von Schnelligkeit und Geschicklichkeit, sowie Richtungs- und Geschwindigkeitsänderungen auf dem Wasser (KEIN laktazides Training)
AEROBES TRAINING	Spiele und Stafetten auf dem Wasser und Land		
BEWEGLICHKEIT	Spiele	Spiele und Aufwärmübungen	Einführung der wichtigsten Beweglichkeitsübungen
FUNKTIONELLE STABILITÄT	Spiele	Integrierte Rumpfstabilität im Boot und am Land	Einführung in spezifische Schulter- und Rumpfstabilitätsübungen
PSYCHOLOGIE	Selbstvertrauen, Konzentration, Wassergewöhnung	Selbstvertrauen, Konzentration, Wassergewöhnung im und mit dem Boot	Positive Erlebnisse, Durchhaltewille, weiteres Verbessern der bereits erworbenen Fähigkeiten
TAKTIK	Einführung in grundlegende Regeln und Ethik im Sport		Weiterentwicklung der grundlegenden Regeln und Ethik im Kanusport
EINSTELLUNG	Positive Einstellung zum Sport und Fair Play	Verantwortungsvoller Umgang mit Material, Natur, und der Sicherheit von sich selbst und anderer	Akzeptanz einer Autorität und allgemeine Disziplin
WEITERE FAKTOREN			Einführung in Material und Training im Paddelsport
KORREKTUR MASSNAHMEN		Nachholen verpassten Inhalte der Basis Grundlagen	Nachholen verpassten Inhalte der Basis Grundlagen und des Einstiegs in den Paddelsport

IMPULS

STUFE	KANU-TOTAL	SPEZIALISIERUNG	KANU ALLGEMEIN
ZIELE	Entwicklung kanuspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten	Wahl und Spezialisierung einer Kanudisziplin ; Entwicklung disziplinspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten	Weiterentwicklung kanuspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten in allen Disziplinen
ZIEL PUBLIKUM	Alle neuen jungen Wettkämpfer	Alle Wettkämpfer dieser Altersstufe	
ENTWICKLUNGSSTUFE	bis Pubertät	Pubertät und Adoleszenz	
IDEALES ALTER	bis 14 Jahre	15 bis 18 Jahre	
KANUTRAININGSJAHRE	1 bis 5 Jahre	4 bis 8 Jahre	
KANUSPEZIFISCHES TRAINING	2 bis 4 Einheiten pro Woche	4 bis 7 Einheiten pro Woche	2 bis 5 Einheiten pro Woche
ALLGEMEINES TRAINING	Bis 3 weitere Bewegungseinheiten pro Woche (inkl. Schulsport) in anderen Sportarten	3 bis 5 weitere Bewegungseinheiten pro Woche (inkl. Schulsport und Krafttraining)	Bis 3 weitere Bewegungseinheiten pro Woche (inkl. Schulsport) in anderen Sportarten
GEWICHTUNG	2:3 bis 4:3	4:3 bis 7:5	2:1 bis 5:3
ANBIETER	Kanuclubs (Schulen, Sportvereine)	Kanuclubs, Regional- und Nationalkader	Kanuclubs, Schulen, Sportvereine
TECHNIK	Paddelgrundtechnik auf verschiedenen Gewässern in verschiedenen Booten	Disziplinspezifische individualisierte Technik	Weiterentwicklung der Paddeltechnik auf verschiedenen Gewässern in verschiedenen Booten

KRAFT	Swissball und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, sowie Erlernen der spezifischen Übungen im Krafraum (Fokus auf Bewegungsqualität)	Disziplinspezifisches Kraft- und Stabilitätstraining	Allgemeines Krafttraining und Übungen mit dem Swissball und dem eigenen Körpergewicht
SCHNELLIGKEIT UND ANAEROBES TRAINING	Spielerisches üben von Schnelligkeit und Geschicklichkeit, sowie Richtungs- und Geschwindigkeitsänderungen auf dem Wasser (KEIN Laktazides Training)	Schnelligkeit und Einstieg ins Laktazide Training	Schnelligkeit und Einstieg ins Laktazide Training je nach Ambitionen
AEROBES TRAINING	Spiele und Stafetten auf dem Wasser und Land; Einstieg ins Disziplinspezifische aerobe Training	Weiterentwicklung des Disziplinspezifischen aeroben Trainings; Sensibilisierung für Herzfrequenz gesteuertes Training	Weiterentwicklung des aeroben Trainings in allen Disziplinen
BEWEGLICHKEIT	Einführung der wichtigsten Beweglichkeitsübungen	Integrierter Bestandteil der Trainingspraxis	
FUNKTIONELLE STABILITÄT	Einführung in spezifische Schulter- und Rumpfstabilitätsübungen	Disziplinspezifische Rumpf- und Schulterstabilität	Allgemeine Rumpf- und Schulterstabilität
PSYCHOLOGIE	Positive Erlebnisse, Durchhaltewille, weiteres Verbessern der bereits erworbenen Fähigkeiten	Einführung individualisierter Zielsetzung, Fokus und mentale Vorbereitung auf Wettkämpfe, sowie Entspannungstechniken	Positive Erlebnisse, Durchhaltewille, weiteres Verbessern der bereits erworbenen Fähigkeiten
TAKTIK	Einteilung der Kräfte, fördern des Wettkampfverständnisses	Verstehen und effektiv nutzen taktischer Möglichkeiten	
EINSTELLUNG	Freude am Wettkampf, Umgang mit Sieg und Niederlage, Akzeptanz einer Autorität und allgemeine Disziplin	Entwicklung von Geduld-, Kontroll- und Kommunikationsfähigkeiten	Freude am Wettkampf, Umgang mit Sieg und Niederlage
WEITERE FAKTOREN	Einführung in den Wettkampfsport, fördern der Entscheidungsfreudigkeit	Kenntnis von Trainingsprinzipien, Trainingstagebuch führen, Zeitmanagement und Karriereplanung, Teambildung, Persönlichkeitsentwicklung	Teambildung, Persönlichkeitsentwicklung

LEISTUNGSSPORT

STUFE	NACHWUCHSTRAINING	ANSCHLUSSTRAINING	ELITETRAINING
ZIELE	Wahl und Spezialisierung einer Kanudisziplin; Entwicklung disziplinspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten	Weiterentwicklung disziplinspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten; Anschluss an die erweiterte Weltspitze	Anschluss an die Weltspitze; Perfektion disziplinspezifischer Fertigkeiten
ZIEL PUBLIKUM	D- und C-Kader	B-Kader	A-Kader
ENTWICKLUNGSTUPE	Pubertät und Adoleszenz	Adoleszenz und frühes Erwachsenenalter	frühes Erwachsenenalter
IDEALES ALTER	15 bis 18 Jahre	19 bis 23 Jahre	Ab 19 Jahre
KANUSPEZIFISCHES TRAINING	4 bis 7 Einheiten pro Woche	6 bis 12 Einheiten pro Woche	6 bis 15 Einheiten pro Woche
ALLGEMEINES TRAINING	3 bis 5 weitere Bewegungseinheiten pro Woche (inkl. Schulsport und Krafttraining)	Bis 4 weitere Trainingseinheiten pro Woche	
GEWICHTUNG	4:3 bis 7:5	Individuell	
ANBIETER	National-, Regionalkader und Kanoclubs	Nationalkader und Kanoclubs	
TECHNIK	Disziplinspezifische individualisierte Technik	Perfektionieren der individuell optimalen Technik	Stabilisierung der individuell optimalen Technik
KRAFT	Disziplinspezifisches Kraft- und Stabilitätstraining; Einführung ins Schnell- und Submaximalkrafttraining	Disziplinspezifisches und individualisiertes Kraft- und Stabilitätstraining; Maximalkrafttraining	Disziplinspezifisches und individualisiertes Kraft- und Stabilitätstraining; Maximalkrafttraining

SCHNELLIGKEIT UND ANAEROBES TRAINING	Schnelligkeit und Einstieg ins laktazide Training	Disziplinspezifisch und individualisiert	
AEROBES TRAINING	Weiterentwicklung des Disziplinspezifischen aeroben Trainings; Sensibilisierung für Herzfrequenz gesteuertes Training	Herzfrequenzgesteuert, disziplinspezifisch und individualisiert	
BEWEGLICHKEIT	Integrierter Bestandteil der Trainingspraxis		
FUNKTIONELLE STABILITÄT	Disziplinspezifische Rumpf- und Schulterstabilität		
PSYCHOLOGIE	Einführung individualisierter Zielsetzung, Fokus und mentale Vorbereitung auf Wettkämpfe, sowie Entspannungstechniken	Fördern der individualisierten mentalen Vorbereitung, Bewältigung von Wettkämpfe und Entspannungstechniken; Zusammenarbeit mit Sportpsychologen	
TAKTIK	Verstehen und effektives nutzen taktischer Möglichkeiten		
EINSTELLUNG	Entwicklung von Geduld-, Kontroll- und Kommunikationsfähigkeiten	Individualisierte zielorientierte Anpassungen	
WEITERE FAKTOREN	Kenntnis von Trainingsprinzipien, Trainingstagebuch führen, Zeitmanagement und Karriereplanung, Teambildung, Persönlichkeitsentwicklung	Balance von Training / Arbeit / sozialem Umfeld ; Weiterentwicklung der Kenntnis von Trainingsprinzipien, Karriereplanung, Zeitmanagement und Persönlichkeitsentwicklung; Ausbildung / Planung der beruflichen Zukunft nach der Sportkarriere	
KORREKTUR MASSNAHMEN	Nachholen verpassten Inhalte der Stufe Kanu-Total	Nachholen verpassten Inhalte der Stufe Nachwuchstraining	Nachholen verpassten Inhalte der Stufe Anschlussstraining

BREITENSSPORT / QUEREINSTIEG

STUFE	BREITENSSPORT	QUEREINSTIEG
ZIELE	Individuelle Bedürfnisse und Ziele erreichen	Einstieg in den Paddelsport auf der entsprechenden Stufe
ZIEL PUBLIKUM	Alle die sich nicht für den Leistungssport entscheiden	Alle die wichtige Voraussetzungen für den Kanusport aus einer anderen Sportart mitbringen
IDEALES ALTER	Alle	Alle
KANU-SPEZIFISCHES TRAINING	Individuell, je nach persönlichen Zielen	Individuell, je nach persönlichen Zielen
ALLGEMEINES TRAINING	Individuell, je nach persönlichen Zielen	Individuell, je nach persönlichen Zielen
ANBIETER	Clubs, Schulen und kommerzielle Anbieter	Clubs, Schulen und kommerzielle Anbieter
TECHNIK / PHYSIOLOGIE	Weiterentwicklung der Paddeltechnik und Training, zur Erreichung der persönlichen Ziele, sowie zur Gesundheitserhaltung und Förderung	Erlernen der Paddeltechnik und Einstieg ins Training, individualisiert je nach Voraussetzungen und Zielen
PSYCHOLOGIE	Identifizieren persönlicher Bedürfnisse und Ziele	Identifizieren persönlicher Bedürfnisse und Ziele
EINSTELLUNG	Freude am Paddelsport, Verantwortungsvoller Umgang mit Material und Natur, pflegen sozialer Beziehungen	Freude am Paddelsport, Verantwortungsvoller Umgang mit Material und Natur