

TRAININGSPLANUNG IN DER WILDWASSERABFAHRT

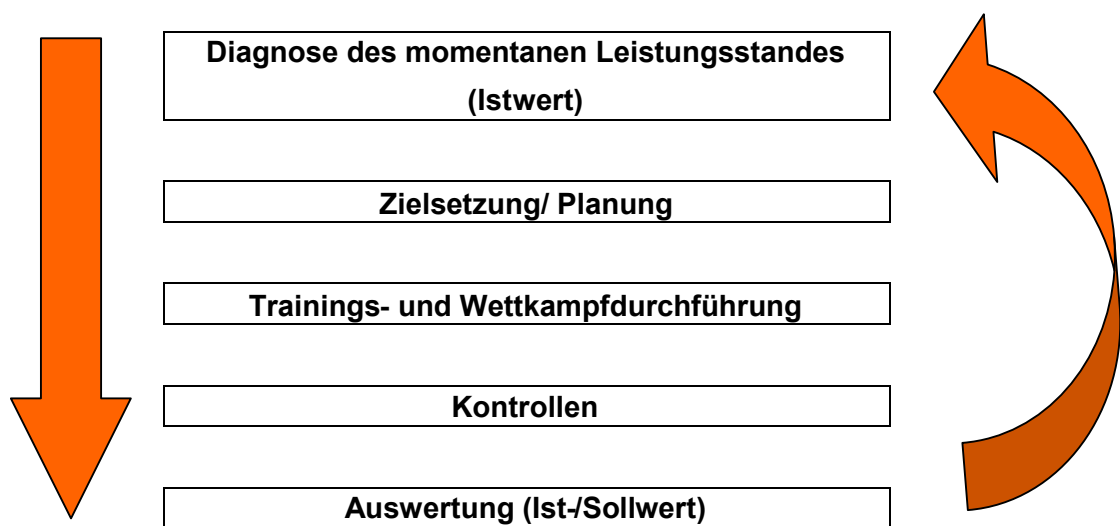
Planung ist der Weg vom Zufall zum Irrtum

8.3.1 Aufarbeitung der theoretischen Grundlagen: Thesen und Leitsätze

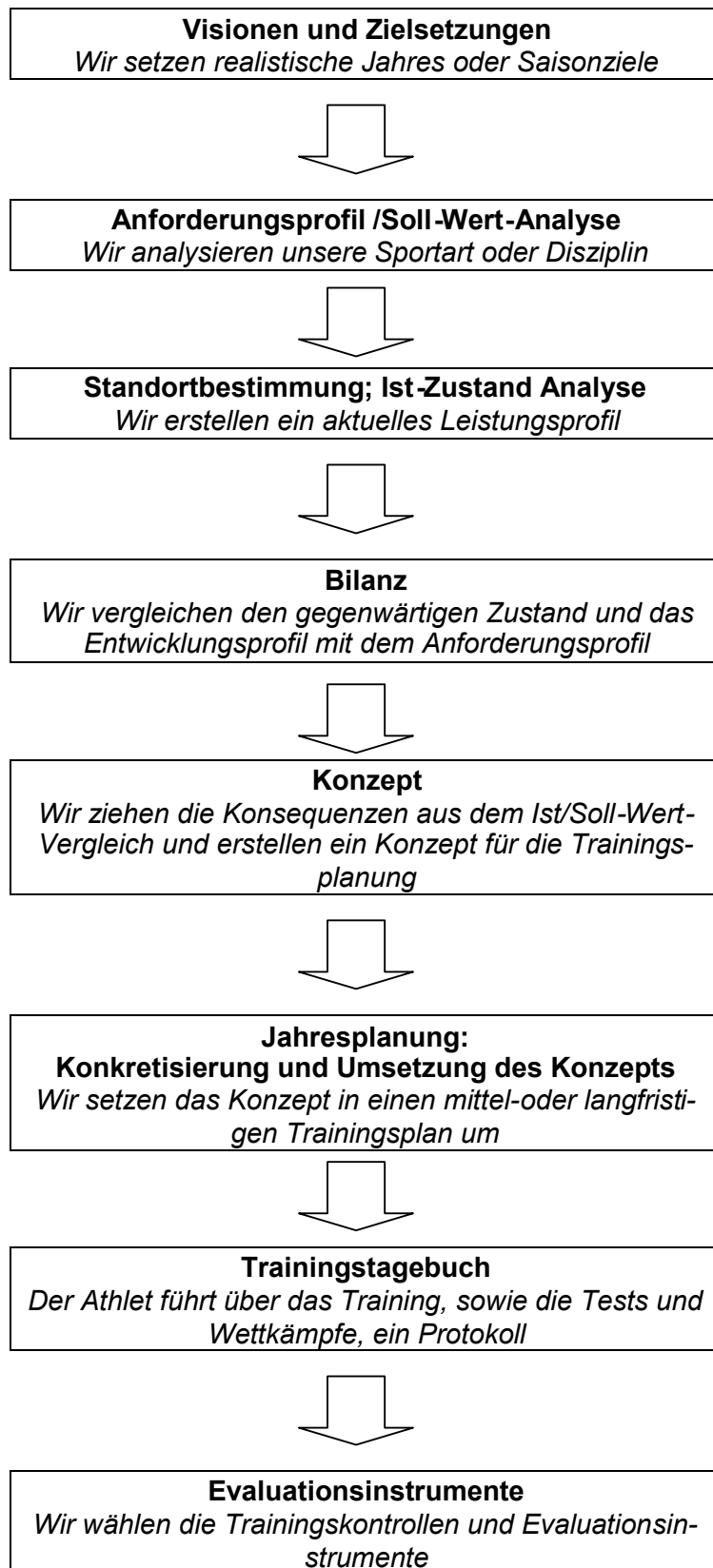
Als theoretische Grundlage verwende ich das neue Buch von Jost Hegner: Training-fundiert erklärt, Handbuch der Trainingslehre, Ingold Verlag, 2006, Kapitel Trainings-planung 109ff

„Bei der Trainings- und Wettkampfplanung nehmen wir die Strukturierung des Trainings gedanklich vorweg. Wir legen die Ziele, das Konzept, den Aufbau, die Inhalte, die Methoden und die Organisation des Trainings für einen definierten Zeitraum fest. Jeder Trainingsprozess unterliegt Störeinflüssen. Der Trainingsplan muss darum laufend der Wirklichkeit angepasst werden“ [Hegner, 2006, S. 109]

Ablauf der Trainingsplanung



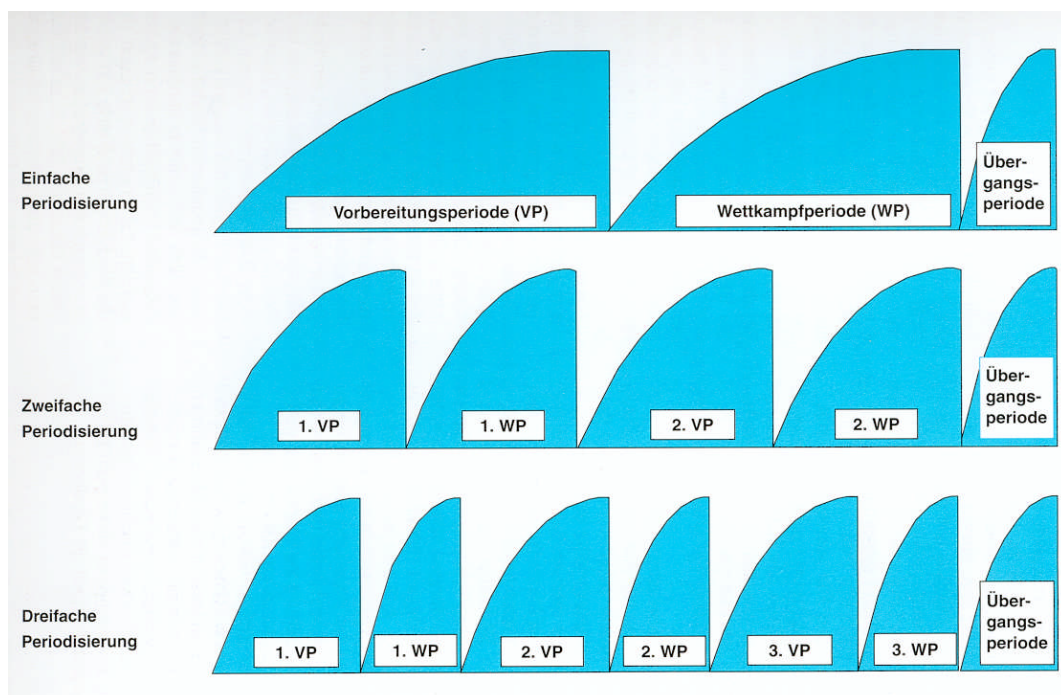
Visonen und Zielsetzungen (adaptiert nach Hegner, 2006, S. 110 ff)



8.3.2 Periodisierung des Trainingsplanes für Wildwasserabfahrt

Datum	Periode	Schwerpunkt	Wettkämpfe
2. Okt 2006 – 21. Jan 2007	VP 1	Aufbau Kraft und Ausdauer	Wintercups
22. Jan 2007 – 25. März	VP 2	Förderung der anaeroben Ausdauer Schnellkraftentwicklung	Wintercups Int. Vorbereitungsrennen
26. März 07 – 1. Juli 2007	WP	Erreichen der persönlichen Bestform	Selektionswettkämpfe WM, EM, Weltcup

Periodisierungsmodelle



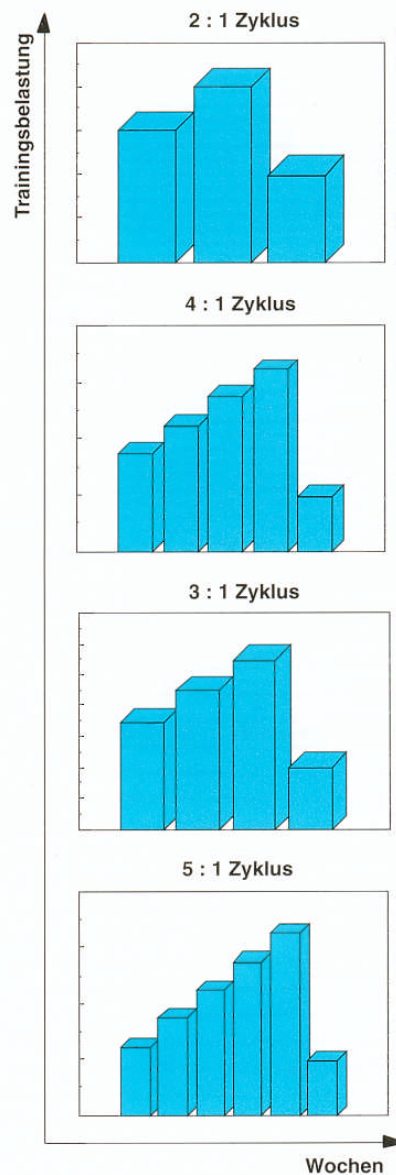
Grafik 8. 1 Periodisierungsmodelle [Müller, 2002,]

Im Abfahrtsport werden meistens nur die Modelle mit einer einfachen oder einer zweifachen Periodisierung verwendet.

Makrozyklen und Mikrozyklen

Die einzelnen Perioden (VP / WP) werden in kleinere Einheiten von 3 – 6 Wochen (Makrozyklus) unterteilt und eine Trainingswoche wird als Mikrozyklus bezeichnet. Die kleinste Einheit im Gesamttrainingsprozess ist die Trainingseinheit.

Mögliche Makrozyklen



Grafik 8.2 Modelle von Makrozyklen [Müller, 2002]

Wichtig: Makrozyklen haben stets eine an – oder absteigende Belastungskurve und einen Erholungsmikrozyklus

Die Trainingseinheit besteht aus folgenden Teilen

Einleitung

Ziel: Psychische und physische Einstimmung auf die Anforderungen der Trainingseinheit

Hauptteil

Ziel: Weiterentwicklung oder Festigung der sportlichen Leistungsfähigkeit(Prinzip der richtigen Belastungsfolge!)

Schluss

Ziel: Einleitung der Erholungs- und Wiederherstellungsprozesse

Parameter der Trainingssteuerung [Hegner, 2006, S. 114/ff]

Trainingshäufigkeit	Anzahl Trainingseinheiten pro Mikrozyklus oder pro Tag
Belastungs- /Reizdichte:	Verhältnis zwischen Belastungszeit und Erholungszeit im Rahmen einer Trainingseinheit
Belastungs- oder Trainingsumfang, Trainingsvolumen	Gesamtmenge der Belastungsreize in einer Trainingseinheit
Belastungs- oder Reizdauer	Dauer eines Einzelreizes oder einer Übungsserie in Sekunden oder Minuten
Belastungsintensität	Stärke des Trainingsreizes, Leistung (Kraft x Geschwindigkeit), Grad der Anstrengung sowie Qualität der Ausführung

Checkliste für die einzelnen Perioden (siehe auch Rahmentrainingsplan Kanu)

Vorbereitungsperiode 1

Konditionsfaktor	Umfang	Intensität	Trainingsmethoden	Tipps
Ausdauer	Hoch	Tief	<ul style="list-style-type: none"> • Dauermethode • Extensive Intervalle (GA1 – GA2) • Fahrtspiele • Alaktazide Sprints (max 15 sec) • Ausgleichssportarten nutzen (MTB, Langlauf, Laufen, Schwimmen, etc) 	Auch GA1 kann abwechslungsreich trainiert werden Bsp: Anstatt 90' GA1 → 8x 2km mit 2' Pause
Kraft	Hoch	Hoch	<ul style="list-style-type: none"> • Maximalkrafttraining (Muskelaufbau) • Schnellkrafttraining • Kraftausdauertraining auf dem Wasser (mit Gewicht oder Bremse) • Rumpfkrafttraining intensiv betreiben 	Faustregel: Nach Krafttraining mind. 48h Pause zur Erholung
Diverses			<ul style="list-style-type: none"> • Stretching einbauen • Wildwassertraining wenn immer möglich • Kontrolle der Paddeltechnik 	
Kontrollen			<ul style="list-style-type: none"> • durch Testrennen, Krafttest, Laktatmessungen, etc 	

Vorbereitungsperiode 2

Konditionsfaktor	Umfang	Intensität	Trainingsmethoden	Tipps
Ausdauer	Hoch	Steigend (submaximal)	<ul style="list-style-type: none"> • Dauermethode • Extensive Intervalle (GA1 – GA2) • Fahrtspiele • Alaktazide Sprints (max 15 sec) • Ausgleichssportarten nutzen 	

			(MTB, Langlauf, Laufen, Schwimmen, etc)	
Kraft	Hoch	Hoch	<ul style="list-style-type: none"> • Maximalkrafttraining (Muskelaufbau) • Schnellkrafttraining • Kraftausdauertraining auf dem Wasser (mit Gewicht oder Bremse) • Rumpfkrafttraining intensiv betreiben 	Faustregel: Nach Krafttraining mind. 48h Pause zur Erholung
Diverses			<ul style="list-style-type: none"> • Stretching einbauen • Wildwassertraining • Kontrolle der Paddeltechnik 	
Kontrollen			<ul style="list-style-type: none"> • durch Testrennen, Krafttest, Laktatmessungen, etc 	

Wettkampfperiode

Konditionsfaktor	Umfang	Intensität	Trainingsmethoden	Tipps
Ausdauer	Tief	Hoch	<ul style="list-style-type: none"> • Dauermethode • Intensive Intervalle (30" – 6') • Fahrtspiele • Schnelligkeitstraining • Wiederholungsmethode • Wettkampfmethode • Tapering 	Nach intensiven Trainings, extensive Trainings als Erholung einbauen
Kraft	Tief	Hoch	<ul style="list-style-type: none"> • Schnellkrafttraining • Kraftausdauertraining auf dem Wasser (mit Gewicht oder Bremse) 	Krafteinheiten reduzieren →Krafterhaltung
Diverses			<ul style="list-style-type: none"> • Techniktraining Wildwasser 	
Kontrollen			<ul style="list-style-type: none"> • durch Wettkämpfe und Testrennen 	

Beispiele für die Trainingsplanungen in den drei Perioden:

Anhang 8.1. Trainingsplanung Sabine Eichenberger (Elite)

Anhang 8.2 Trainingsplanung Fabio Wyss (Junior)

8.4 Praxis: Umsetzung

Die Umsetzung soll durch Verteilen dieser Unterlagen als Hilfsmittel an die Nachwuchstrainer geschehen.

8.5 Kurzreflexion der Umsetzung

Der Erfolg der Umsetzung wird sich in Zukunft zeigen, allerdings denke ich, dass diese Unterlage noch detaillierter ausgearbeitet werden muss, um den Nachwuchstrainern noch mehr Inhalte der einzelnen Trainings aufzuzeigen.

8.6 Literaturverzeichnis

Hegner, Jost (2006): Training – fundiert erklärt, Handbuch der Trainingslehre, Ingold Verlag 2006

Autor: Reto Schläppi, 2006