



Rahmentrainingsplan Skilanglauf

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Fachbereich Ausdauer
Fachgruppe Skilanglauf

VORWORT	5
 DIE RAHMENTRAININGSKONZEPTION (RTP) - ORIENTIERUNGEN FÜR DIE ERFOLGREICHE ENTWICKLUNG JUNGER SPORTLER	6
Die Sportlerpersönlichkeit als Grundvoraussetzung für Erfolg „Leistungsfaktor Sportlerpersönlichkeit“	6
Aufgabe des Trainers	8
 LANGFRISTIGE TRAININGSGESTALTUNG.....	9
Ziele und Inhalte des Grundlagentrainings	9
Generelles zum Training mit Kindern – Wachstumsbedingte Besonderheiten	11
Ziele und Aufgaben des Aufbautrainings	12
Ziele und Aufgaben des Anschlusstrainings	13
Ziele und Aufgaben des Hochleistungstrainings	14
U23-Bereich	15
Senioren-Bereich.....	15
 Kennziffernorientierung	17
 Trainingsschwerpunkte im Jahresverlauf	41
Wie sollten inhaltliche Schwerpunkte im Training und die entsprechenden Trainingsmittel und – methoden im Jahresverlauf angeordnet sein, um trainingsmethodisch sinnvoll und zielführend den Erfordernissen und Zielstellungen der jeweiligen Ausbildungsetappe nachzukommen?	41
 NOTWENDIGE LEISTUNGSVORAUSSETZUNGEN FÜR DEN SKILANGLÄUFER VON MORGEN.....	48
 Ausdauer	48
Wie wird das Ausdauertraining gesteuert und welche Konsequenzen ergeben sich für die Trainingsprotokollation?	50
Trainingssteuerung im GLT	50
Trainingssteuerung ab dem ABT	52
Welche Trainingsmethoden gibt es im Ausdauertraining?	58
Welche Rolle und Funktion hat die Leistungsdiagnostik - Wie überprüft man die Leistungssituation?	63
Welche Orientierungswerte gibt es?	66
Was ist für das Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter zu beachten?	68
 Kraft	71
Ab wann sollte wie ein Krafttraining durchgeführt werden?	71
Ab wann macht Maximalkrafttraining Sinn?	72
Wie kann ein Stabilitätstraining bzw. Funktionelles Krafttraining aussehen?	73

Welche Unterscheidungsformen und Methoden des Krafttrainings gibt es und wann sollten sie im langfristigen Leistungsaufbau eingesetzt werden?	76
Kraftausdauertraining.....	77
Hypertrophietraining.....	78
Schnellkrafttraining	78
Intramuskuläres Koordinationstraining	79
Reaktivkrafttraining	79
Wie sollte Krafttraining im Jahresverlauf periodisiert werden / Wann im Jahresverlauf welche Inhalte trainieren?	79
Wie kann Krafttraining an Geräten oder mit Frei- oder Langhantel abwechslungsreich gestaltet werden?.....	82
Was ist für das Krafttraining Kindes- und Jugendtraining zu beachten?	83
Krafttraining im Kindes- und Jugendalter: Warum und Wie? (Aktuelle Forschungsergebnisse)..	83
Wie kann die Belastungsverträglichkeit der Sehne trainiert werden? (aktuelle Forschungsergebnisse)	85
Schnelligkeit.....	88
Was ist für ein Schnelligkeitstraining zu beachten, um es richtig zu gestalten?.....	89
Wann ist Schnelligkeit am besten trainierbar?.....	90
Wie kann ein Schnelligkeitstraining (im LLA) periodisiert werden?	92
Wie viel Schnelligkeitstraining braucht ein Skilangläufer?.....	92
Was ist für das Schnelligkeitstraining Kinder- und Jugendtraining zu beachten?	94
Allgemeine Athletik	95
Wie kann ich Gleichgewichtsfähigkeit trainieren?.....	97
Wie kann ich Gewandtheit (Koordination unter Zeitdruck) trainieren?	99
Wie kann ich allgemein-athletische LV überprüfen?.....	100
Skilanglauftechnik.....	101
 WELCHE TRAININGSMITTEL SIND SINNVOLL UND WAS IST ZU BEACHTEN?	
.....	102
Cross.....	102
Cross-Normal	102
Cross-Imitation	104
Roller.....	105
Ski	106
Rad/MTB.....	106
Die richtige Trainingssteuerung.....	106
Die richtige Sitzposition	113
Grundlegende Fahrtechniken	117
Verschiedene Organisationsformen	123
Kanu.....	127
Worauf sollte ich achten, wenn ich im GLT das Trainingsmittel Kanu nutze?	127

Wie kann die Paddeltechnik schnell und sicher erlernt werden?	129
Wie sieht eine ordentliche Paddeltechnik aus?	130
Schwimmen	132
Inlineskating	133
Was sollte ich zu Beginn des Trainings mit dem Inline-Skate beherrschen?	134
Leichtathletik	141
Turnen.....	142
Spiele	142
ANHANG.....	143
1 Übungsauswahl für das Allgemeine Krafttraining	144
Übungen für den Oberkörper und den Rumpf	144
Übungen für die Beine	147
Dehnungsübungen	149
Partnerübungen.....	150
2 Übungssammlung zur skiläuferischen Ausbildung.....	151
2.1 Übungssammlung für die Erlernung und Vervollkommnung der Skilanglauftechniken in der Klassischen und der Skatingtechnik	151
Skigewöhnung	151
Klassische Lauftechnik - Teilbewegungen.....	155
Klassische Technik - Grundtechniken	157
Skatingtechnik - Teilbewegungen	159
Grundtechniken Skating	161
2.2 Spiele zur Erwärmung sowie technikorientierte Spiele	163

Vorwort

In der Sportart Skilanglauf sind in den rückliegenden Jahren deutliche Veränderungen zu beobachten. Sowohl die Zusammensetzung des Wettkampfprogramms, das verstärkt durch Wettkämpfe mit Massenstartcharakter geprägt ist, als auch auf die Entwicklung der sportlichen (Lauf)Technik, insbesondere vor dem Hintergrund der zunehmenden Dominanz des Doppelstockschubes, ist davon betroffen. In Verbindung mit dem andauernden Progress der Leistungsentwicklung der Spitzenathleten machen diese Veränderungen es notwendig, die aktuell geforderten Leistungsvoraussetzungen (Leistungsfaktoren) neu zu definieren und entsprechende trainingsmethodische Ableitungen für deren Entwicklung in der Zukunft zu treffen.

Diese müssen sich in einer den aktuellen Erfordernissen angepassten, optimierten und systematischen Trainingsgestaltung widerspiegeln. Im Ergebnis muss eine angepasste trainingsmethodische Herangehensweise mit adäquaten trainingspraktischen Umstellungen und Umsetzungsvorschlägen entstehen, welche die veränderten Anforderungen der Sportart in allen Etappen des Langfristigen Leistungsaufbaus (LLA) berücksichtigt.

Diese Rahmentrainingskonzeption soll eine entsprechende Orientierungsgrundlage bieten, um junge Athleten zielgerichtet auf die Erfordernisse im Hochleistungstraining vorzubereiten. Sie soll ein gemeinsames Begriffsverständnis schaffen und eine „einheitliche“ trainingsmethodische Linie aufzeigen, die es ermöglicht eine qualitativ hochwertige Leistungsentwicklung zu erzielen.

Durch die enge Zusammenarbeit von Sportwissenschaftlern und einer Vielzahl erfahrener Trainer aus allen Bereichen des LLA wurde Expertise aus verschiedenen Bereichen eingebracht, wodurch schließlich eine gemeinsame Philosophie für die Bewältigung des LLA entstehen konnte.

Vielen Dank dafür!

Die Rahmentrainingskonzeption (RTP) - Orientierungen für die erfolgreiche Entwicklung junger Sportler

Der Weg bis an die Spitze des Sports ist nicht immer leicht und es bedarf viel Fleiß, Geduld und Mühe ihn zu beschreiten. Klar ist jedoch das nur dann das Ziel erreicht werden kann, wenn es gelingt das individuelle Leistungspotential voll auszuschöpfen. Das bedeutet auch, dass verschiedene Sportler auf unterschiedlichen Wegen ans Ziel gelangen können. Die Erfahrungen zeigen jedoch, dass diese Wege zumindest in die gleiche Richtung verlaufen müssen und entscheidende Etappenorte nicht ausgelassen werden können.

Vor diesem Hintergrund sollte diese Rahmentrainingskonzeption verstanden werden. Sie soll eine Orientierung geben, wie ein geeigneter langfristiger Entwicklungsverlauf ab der S12 bis zum Hochleistungsbereich sichergestellt werden kann. Mit der Absicht, die Sportler auf die Anforderungen des Skilanglaufs vorzubereiten, geht es besonders darum, alle notwendigen Leistungsvoraussetzungen zu berücksichtigen und diese in einer sinnvollen Abfolge auszubilden. Dabei ist es wichtig, die richtigen Fertigkeiten zum richtigen Zeitpunkt zu entwickeln; also sensible Phasen zum Erwerb bestimmter Voraussetzungen so zu nutzen, dass das optimale Entwicklungspotential ausgenutzt werden kann. Um dabei das Training bestmöglich dem Entwicklungsstand der Sportler anzupassen, sollten der Trainingszustand und das biologische Alter an dieser Stelle eine wichtigere Rolle einnehmen als das kalendarische Alter. Es reicht hier nicht aus, Trainingsinhalte, -methoden und -ziele aus dem Hochleistungsbereich einfach auf die vorgelagerten Ausbildungsetappen zu übertragen.

Die Sportlerpersönlichkeit als Grundvoraussetzung für Erfolg „Leistungsfaktor Sportlerpersönlichkeit“

Neben einer trainingsmethodischen Orientierung soll der RTP auch als Vermittler wichtiger Bausteine persönlichkeitsfördernden Handelns für Trainer und Sportler gelten. Das bedeutet, dass auch „weiche“ Faktoren, also Persönlichkeitseigenschaften, als wesentliche Leistungsvoraussetzungen für eine positive sportliche Entwicklung erkannt werden.

Eines der wichtigsten Ziele im LLA stellt daher die Ausprägung von Charaktereigenschaften dar, die einen erfolgreichen Langläufer kennzeichnen. Hierzu zählen Fleiß, Ehrgeiz und Engagement ebenso wie Geduld, Fairness, Freude an der Bewegung, innere Motivation und der Wille, viel und hart zu trainieren. Besonders in den Anfangsjahren der sportlichen Laufbahn sind die Ergebnisse mehr als nur von der erbrachten Leistung abhängig. Unterschiedliche biologische Entwicklungsstände und damit verbundene unterschiedliche Trainierbarkeiten sorgen dafür, dass Trainingseffekte nicht immer in Form von positiven Wettkampfergebnissen sichtbar werden. Eine Leistungsbewertung einzig am Wettkampfergebnis verfälscht oft das Bild und erschwert die objektive Einschätzung der Potenziale junger Sportler. An dieser Stelle ist Geduld und Beharrlichkeit gefragt sowie das Gespür der Trainer, die

Trainingsziele so zu formulieren, dass es gelingt, Leistungsfortschritte sichtbar zu machen und somit Erfolgserlebnisse für die Athleten zu organisieren. Schafft es der Trainer gemeinsam mit dem Sportler individuelle Entwicklungsziele zu erreichen, so ist dies auch in Zeiten in denen gewünschte Wettkampfergebnisse ausbleiben, ein wichtiger Baustein, um eine hohe Eigenmotivation der Sportler zu erreichen. Diese sollte der Hauptantrieb der Sportler sein. Eine wesentliche Aufgabe von Trainern und Betreuern muss also sein, von Beginn an die Begeisterung für den Skilanglauf beim Sportler zu entfachen und diese ständig zu fördern. Nur dann wird es möglich sein, dass sich die Sportler den notwendigen Belastungsanforderungen mit Fleiß und Ehrgeiz stellen.

Weiterhin muss es das Ziel sein, den Athleten im Laufe ihrer sportlichen und persönlichen Entwicklung zu eigenverantwortlichem Handeln zu verhelfen. Wollen die Sportler einmal Spitzenleistungen erzielen, müssen sie verinnerlichen, dass sie selbst die Hauptverantwortung für ihre eigene sportliche Leistung tragen und Trainer sowie Betreuer auf diesem Weg hilfreiche Partner sind.

Durch die Vermittlung von Fachwissen sollen die jungen Sportler in allen Bereichen des Langlaufsports Kenntnisse erlangen, die zu einem optimalen und eigenverantwortlichen Training beitragen. Dazu zählen Informationen zu einer sportgerechten Lebensweise, das Wissen über Schnee- und Skibeschaffenheit sowie Grundlagen der Skipräparation. Der wichtigste Punkt ist jedoch das Vermitteln trainingsmethodischer Grundkenntnisse. Hierdurch kann der Sportler ein Grundverständnis darüber erlangen, warum bzw. wie Training funktioniert. Dabei ist es wichtig, dass der Athlet lernt, auf das eigene Belastungsempfinden zu hören und beobachtet, wie der eigene Körper auf Belastungen reagiert. Diese Einschätzung der eigenen Verfassung ist wichtiger Bestandteil, um das individuelle Belastungsmaß optimal zu steuern. Dies wird allerdings nur möglich sein, wenn sich Athlet und Trainer auf Augenhöhe und mit Respekt vor der anderen Person begegnen. Um dies zu erreichen, sind beide Parteien gleichermaßen gefordert. Der „mündige Sportler“ sollte sich einerseits führen und beraten lassen, andererseits aber auch Mitsprache einfordern um schlussendlich im Seniorenbereich gemeinsam in der Diskussion die richtigen Entscheidungen zu treffen. Nur durch diesen Dialog wird es möglich sein im weiteren Verlauf des Langfristigen Leistungsaufbaus das Training individuell so anzupassen, dass die richtigen Trainingsinhalte, die richtige Belastung und entsprechende Belastungssteigerungen gewählt werden können.

Die Entwicklung von Sozialkompetenz auf der einen und Trainingsintelligenz auf der anderen Seite sollte im Entwicklungsprozess junger Sportler als eine der wichtigsten Kernaufgaben verstanden werden.

Aufgabe des Trainers

Die Hauptaufgabe des Trainers ist es, die oben genannten „weichen“ Faktoren als wesentliche Leistungskomponenten zu verstehen und dementsprechend den Entwicklungsprozess des Sportlers in allen Ausbildungsetappen so zu prägen, dass sich „mündige“ Sportler entwickeln können, die in der Lage sind eigenständig, motiviert und intelligent zu trainieren.

Hier sind menschliche und sportfachliche Kompetenzen ebenso gefragt, wie pädagogisches Knowhow, Motivations- und Teamfähigkeit. Für die bestmögliche Entwicklung der Athleten sollte der Trainer alle notwendigen Partner in den Entwicklungsprozess mit einbeziehen, um zusammen mit diesem Team die unterschiedlichen Zielstellungen zu erreichen. Hierzu zählt natürlich das Entwickeln eines leistungssportorientierten Lebenskonzepts. Genauso ist es von Bedeutung, den Sportler für eine gesunde Balance von Ehrgeiz, Zielstrebigkeit und Konsequenz, und einem Privatleben außerhalb des Sports, welches genügend Ablenkung, Ausgleich und andere Herausforderungen bietet, zu sensibilisieren.