



**Wildwasser  
Rennsport**  
Des Deutschen Kanuverbandes



## **Rahmentrainingsplan 2010**

Die Wettkampfsaison 2010 ist durch mehrere Leistungshöhepunkte gekennzeichnet. Einmal international die Welt Cup Rennen, sowie die Weltmeisterschaften in Sort/Spainien und national die Deutsche Meisterschaft sowie dem Deutschland Cup mit seinen 11 Wettkämpfen über das ganze Jahr verteilt.

Für die Junioren werden international die Europameisterschaften und national die Deutsche Meisterschaft sowie der Deutschland-Cup die Höhepunkte der Saison sein.

Die Wettkampfergebnisse hängen wie die Jahre zuvor entscheidend von der Gestaltung der Erholungsphasen und der jeweiligen Trainingsbelastung ab.

Schwerpunkte im Training allgemein werden sein, Schwachstellen im Tempogefühl auszumerzen und die dazugehörige Kraftverteilung und Ökonomie auf die verschiedenen Wettkampfstrecken umzusetzen.

Jedem Training geht eine präzise Analyse voraus. Hier ist festzustellen, welche Mängel vorhanden und abzustellen sind. Über Formen und Auswertung der Zwischenzeiten, Laktatanalysen, sportmedizinischen Daten, Videoanalysen und subjektivem Gefühl werden die Heimtrainer bei unseren Trainerfortbildungen informiert.

Die intensive Zusammenarbeit zwischen Athleten, Trainern und sportmedizinische Untersuchungszentren sind wie in den letzten Jahren aufrecht zu erhalten. Sonthofen spielt hier eine wesentliche Rolle.

Dem Training muß ein konkretes, realistisches Ziel vorausgesetzt werden. Training sollte eine Folge logischer Trainingsauffassung, Trainingserfahrung und Trainingsbedürfnisse sein. Dazu sind Anhaltspunkte zu einem effektiven Aufbau, wie Ergebnisse der Teststrecke, Wettkämpfe, Zwischenzeiten, Laktattests und sportmed. Untersuchungen notwendig.

# Trainingsaufbau

Die Vorbereitungsperiode ist in 3 Etappen gegliedert und erstreckt sich von Oktober bis Februar.

## 1. ETAPPE Mitte Oktober bis Mitte November

ZIEL: Förderung der aeroben Ausdauer, Training hier im unteren Bereich, nach vorgegebener individuellen Laktatleistungsschwelle (zwischen 2 u. 3 mmol/l La, jedoch nicht über 4)  
DAUERRAHRTEN im aeroben Bereich  
TECHNIKKORREKTUREN  
WW-FAHRTEN bzw deren Simulierung

### sonstige Trainingsinhalte

ZTEL: Förderung der allgemeinen Körperentwicklung, Vorbeugung bzw. Behebung der Fehler des Haltungs- und Bewegungsapparates.

Halle: Gymnastik / Stretching  
Allgemeinentwickelnde Übungen - Trampolin  
Gerätezirkel  
Ballspiele

Gelände: Lauf mit Gymnastikeinlagen, sowie Ausnutzung der Naturgegebenheiten.  
Festlegung der Teststrecke

Schwimmen. Ausdauerformen aerob - Anwendung der richtigen Atemtechnik

Kraftraum: Einhanteln mit Kraftzirkel (ca 13 Stationen)  
Maximalkraft (MK) mit Muskelaufbau (MA)

Relaxing: Sauna, Massage, Psychoregulation

## 2. ETAPPE MITTE NOVEMBER BIS WEIHNACHTEN

ZIEL: Wie 1. Etappe, jedoch jetzt schon Übungen des Tempogefühls mit einfließen lassen.  
Eine Steigerung des Umfangs wird angestrebt.  
20 minütige Testfahrten,  
Steigerungsfahrten, oder Flussfahrten nach freigewählten Abständen  
Formen zur Verbesserung der Grundschnelligkeit

### sonstige Trainingsinhalte

ZIEL: Beherrschung des eigenen Körpergewichts in allen Situationen.

Halle: Gymnastik/Stretching Gerätezirkel mit Maximalkrafteinlagen Wende- und Beweglichkeitsübungen am Boden und am Trampolin Ballspiele

Gelände: Lauf oder Skilanglauf  
Teststrecke

Schwimmen: Fartlekformen -aerob

Kraftraum: Ausdauerzirkel mit Maximalkrafteinlagen (MK)

Relaxing: Sauna, Massagen, Psychoregulation

### 3. ETAPPE JANUAR - FEBRUAR

ZIEL: Aufbau der Wettkampfleistung, Entwicklung der anaeroben Ausdauer überwiegend jedoch im alaktaziden Bereich, Testfahrten 14-tägig. Sprinttraining im Schnellkraftbereich bis 10''

### sonstige Trainingsinhalte

ZIEL: Förderung der anaeroben Ausdauer  
Schnellkraftentwicklung

Halle: Gerätezirkel mit Schnellkrafteinlagen  
Ballspiele  
Fartlekformen in Gerätebahnen

Gelände: Skilanglauf, Ski-alpin

Kraftraum: Kraftausdauerzirkel mit Schnellkrafteinlagen (SK)

Schwimmen: Fartlekformen mit Sprints

Die Wasserarbeit in der Vorbereitungsperiode (VP) sollte so gestaltet werden, daß die sportartspezifische Komponente Priorität besitzt. Voraussetzung hierfür ist aber eine allgemeine Körperentwicklung sowie ein hohes Niveau der Paddeltechnik. Als Ziel sollten die Wettkampfstrecken der Saisonhöhepunkte genommen werden, hier gilt die Förderung der Fähigkeit, sich in einer Zeitspanne von ca 20 Minuten (+/-je Kategorie) voll auszugeben. Das Lernen einer raschen Umstellungsfähigkeit auf die einzelnen Wildwasserstrecken wird 2009 im Vordergrund stehen. Über die Anwendung bei jüngeren Kaderfahrern ist individuell nach Überlegung zu entscheiden und zwischen Trainer und Sportler exakt abzustimmen.

# TRAININGSINHALTE DER WASSERARBEIT

1. ETAPPE: Mitte Oktober - Mitte November

Dauerfahrten, im aeroben Bereich  
Paddeltechnik-Korrekturen,  
Wildwasserfahrten und deren Simulierung

2. ETAPPE: Mitte November - Weihnachten

Übungen des Tempogefühls 20 Minuten Testfahrten und  
Steigerungsfahrten, in freigewählten Abständen, Formen zur  
Verbesserung der Grundschnelligkeit

3. ETAPPE: Januar - Februar

Fartlek- und Steigerungsformen 20 Minuten Testfahrten in 7 - 14  
tägigen Abständen Übungen des Tempogefühls auf den  
Teststrecken Formen zur Verbesserung der Grundschnelligkeit

Unter freigewählten Abständen versteht man, im gegebenen Falle die Zeitspanne, die eine volle Erholung gewährleistet. Die Einhaltung dieses Prinzips nimmt die Änderung des Trainingsplanes in Kauf, d.h. falls der Aktive die volle Erholung noch nicht erreicht hat, kann die geplante intensive Trainingseinheit, z.B. Testfahrt, verschoben werden (z.B. von Dienstag auf Mittwoch) oder deren Länge reduziert werden (z.B. Steigerungsfahrten von 60 Minuten auf 30 Minuten).

## Wettkampfperiode

*Die Wettkampfperiode 2010 der Deutschen Wildwasser-Nationalmannschaft ist durch mehrere Höhepunkte gekennzeichnet.*

Senioren: Weltmeisterschaften  
Weltcup-Wettkämpfe,  
Deutsche Meisterschaft und Deutschland-Cup

Junioren: Europameisterschaft, Deutsche Meisterschaften u. Deutschland-Cup

Die Wettkampftermine der internationalen und nationalen Wildwasser Saison 2010 verteilen sich auf die Monate März bis Mitte Oktober.

Die Monate September und Oktober werden je nach Zielsetzung durch Rennsport oder Slalom individuell gestaltet die letzten Ranglistenwettkämpfe sind im Oktober (siehe Wettkampfplan).

Die Wildwasserrennsportlehrgänge (Kondition/Technik/Regeneration) sowie Skilanglauflehrgänge in Sonthofen/Köln/Bonn werden gesondert behandelt.

### Übergangsperiode

\*\*\*\*\*

*Ziel des Trainings in der Übergangsperiode ist der Erhalt der Basisleistung, sowie ein vielseitiges Training in anderen Sportdisziplinen und -arten. Aktive Erholung für Körper, Geist und*

# *Trainingsmethoden*

## Dauermethode kontinuierlich

- ununterbrochene Belastung von ein bis mehrere Stunden bei leichter bis mittlerer „Intensität“ (PF 120 -150/min) ohne Tempoänderung im individuell optimalen Rhythmus.

## Fartlekformen

- wechseln Spielerisches d.h. nach dem persönlichen Empfinden des Sportlers, die Phasen mit einer unterschiedlichen Intensität. Vorübergehend wird eine O-2 Schuld eingegangen, die in der danach folgenden Belastungsphase mit niedriger Intensität beseitigt wird.

## Steigerungsformen

flüssiger Übergang vom langsamen Tempo (PF 120/min oder sogar niedriger) zu einer Geschwindigkeit (z.B. 80t) oder bis zum individuellen Maximum.

## Intervallmethode

- systematischer Wechsel zwischen Belastung und Erholung bei unvollständiger Wiederherstellung (lohnende Pause). Die variable Komponenten sind Intensität, Belastungsdauer, Pause und Zahl der Wiederholungen bzw. deren Serien. Sie zergliedert, splittet das Gesamtvolumen des Trainings in die kleinen Sequenzen. Der Umfang steigt trotz der höheren Intensität.

Die intensive Alternative verlangt die hohe Intensität bei kleinerem Belastungsumfang. Bei extensiven Belastungen ist der Umfang groß die Intensität herabgesetzt.

Das Tempogefühl wird als die "spezielle Form der motorischen Differenzierungsfähigkeit" definiert, als Fähigkeiten, „die Geschwindigkeit bei lokomotorischen Bewegungen richtig wahrzunehmen, zu beurteilen und aufgabengemäß zu regulieren“ (Training A - Z, Sportverlag Berlin)

Das Tempogefühl muß schon auf der Heimstrecke trainiert werden. Teststrecken sind anzulegen, die z.B. in 3 - 5 Abschnitte geteilt und mehrmals gefahren werden. Die Zeit auf der ganzen Strecke und die Zwischenzeiten der einzelnen Abschnitte werden gemessen - jedoch nicht verkündet. In dem mit dem Fahrer im Anschluß daran geführten Gespräch wird die Schätzung seiner eigenen Leistung verlangt: Welche der Fahrten waren die schnellste oder langsamste, wo hat man Zeit verloren, wo gewonnen, welches sind die Gründe der Gewinne, der Verluste. Die Aussagen werden mit den gemessenen Werten verglichen. Die folgenden Fahrten tragen dann der gewonnenen Auswertung Rechnung: Die technischen Fehler werden korrigiert, die konditionellen Mängel bei den nächsten Trainingseinheiten berücksichtigt. Es sei betont, daß das Tempogefühl nicht unbedingt in der maximalen bzw. Wettkampfgeschwindigkeit untersucht werden muß. Das Ziel ist die Entwicklung der bewußten Einschätzung und Steuerung der eigenen Leistung.

Für einen Wettkampf bedeutet das, daß der Aktive im Ziel seine Leistungsgrenze erreicht haben muß, d.h. seine körperliche Arbeitsfähigkeit während des Wettkampfes völlig ausschöpft.

Die unausgeschöpften Leistungsüberschüsse im Ziel werden nicht honoriert. Andererseits muß das Bewußtsein der Leistungsgrenze des eigenen Organismus bekannt sein, da das vorzeitige Überschreiten dieser Grenze durch Leistungseinbußen bezahlt wird.

Anhaltspunkte für diese Form des Trainings werden die erstellten Wettkampfdiagramme sein.

#### Grundschnelligkeit

*Die kanuspezifische Grundschnelligkeit ist die maximale Höchstgeschwindigkeit, die über einen Zeitraum von 7 -12 sec. durchgehalten werden kann. Maximale körperliche Leistungen über einen solch kurzen Zeitraum werden über anaerobe, alaktazide Energiebereitstellung ermöglicht. Der Kanute benötigt die Grundschnelligkeit 1. beim Start und 2. bei allen Stop und Go-Situationen, in denen das Boot immer wieder neu beschleunigt werden muß (Walzen, flaches Wasser usw.). Viele hintereinander liegende Stop and Go s führen ebenso zur Übersäuerung, deshalb bedarf es eines gezielten Trainings und das schon in der frühen Vorbereitungsperiode. Eine optimale Grundschnelligkeit kann nur durch eine gute Paddeltechnik erreicht werden. Die Grundschnelligkeit kann ohne bedenken sehr früh begonnen werden, da dieses Training im alaktaziden Bereich, d.h. ohne Übersäuerung der Muskulatur stattfindet. Die Belastungszeiten liegen zwischen 7 und 12 sec., die Erholungszeit muß 1,5 bis 2 Minuten betragen, d.h. volle Erholung. Die Anzahl der Sprints beträgt 4 - 12 (wenn nötig in 2 bis 3 Serien). Das ganze von 1x auf 2x die Woche steigend.*

*Die Grundschnelligkeit muß deutlich von der Schnelligkeitsausdauer getrennt werden, da diese über einen längeren Zeitraum stattfindet und wie der Name besagt eine Kombination zwischen Schnelligkeit und Ausdauer darstellt.*

#### Trainingsbegleitende Maßnahmen

Massagen, Sauna, mentales Training, sportmedizinische Untersuchungen, Funktionelle Gymnastik, Ausgleichsportarten.

Nähere Einzelheiten bitte aus der Veröffentlichung von Karin Wallpott "Training im Wildwasser Abfahrtsport" und dem „READER“ Ressort Ausbildung entnehmen.

gez. Schröter 12.10.2009