universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Nachwuchs- und Talentförderung im Leistungssport

Ziegler, Jörg

Frankfurt a. M., 1991

Anforderungen an Rahmentrainingspläne aus Sicht der Praxis (DKV); Georg Suchotzki

urn:nbn:at:at-ubi:2-4322

Georg Suchotzki

Anforderungen an Rahmentrainingspläne aus Sicht der Praxis (DKV)

1. Vorbemerkung

Im Rahmen des Landesprojektes "Talentsuche/Talentförderung" des Landessportbundes in Nordrhein-Westfalen, hat sich eine Arbeitsgruppe konstituiert, die zur Zeit einen Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining (AK 14/15/16) im Kanuwettkampfsport erarbeitet. Es gibt bereits einen Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining (AK 10/11/12/13), der in erster Linie eine Stoff- und Übungssammlung darstellt. Umfangs- und Intensitätsangaben zu den Übungsinhalten müssen in einer weiteren Version ergänzt werden. Für das Anschlußtraining (AK 17/18) existiert ebenfalls ein Rahmentrainingsplan, der sich gruppenorientiert an die C-Kadersportler wendet, und die Vorbereitung auf die jeweiligen Junioren-Weltmeisterschaften beschreibt. Somit stellt der Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining das noch fehlende Verbindungsglied für den langfristigen systematischen Leistungsaufbau dar.

Die Arbeitsgruppe kann ihre Arbeit an Rahmentrainingspläne des ehemaligen Deutschen Kanusport-Verbandes orientieren. Eine Übernahme der erziehungsmethodischen Schwerpunkte, der organisatorischen Vorgaben und der trainingsmethodischen Kennziffern, kann durch die veränderte gesellschaftspolitische Situation nicht erfolgen. Hier muß eine neue Zielorientierung, die den augenblicklichen Möglichkeiten gerecht wird, erarbeitet werden.

2. Die Vorstellungen der Arbeitsgruppe

Im Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining sollen die Wettkampfdisziplinen des Kanusports - Kanurennsport, Kanuslalom und Wildwasserabfahrt - gemeinsam erfaßt werden. Es wird einen "Allgemeinen Teil" geben, der diszi-

plinübergreifende Themen behandelt; den "Speziellen Teil" mit der disziplinspezifischen Trainingsmethodik und einen "Anhang" mit Tabellenmaterial zum Training und der Literaturliste.

Die Arbeitsgruppe verfolgt den Anspruch, einen Rahmentrainingsplan mit Lehrbuchcharakter zu erstellen, der von der äußeren Form auch als Nachschlagewerk dienen kann. Das Layout soll ansprechend werden, d.h. unter Verwendung von Grafik, Zeichnungen etc. und allen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Textgestaltung. Die Inhalte müssen so beschrieben werden, daß der Übungsleiter oder Trainer konkrete und umsetzbare Planungshilfen zur Erstellung der individuellen Trainingspläne erhält.

Die Gliederung des Rahmentrainingsplans

"Allgemeiner Teil"

1. Darstellung der Ziele und Aufgaben des RTP

Kurze verbale Darstellung der Ziele und Aufgaben

2. Einordnung des RTP in die Gesamttrainingskonzeption

Übersicht über den langfristigen Leistungsaufbau

3. Bildungs- und Erziehungsziele

Die Rolle des Trainers als Pädagogen

Erziehung zum mündigen Sportler

Vermittlung von Fachwissen zur Sportart

4. Grundlegende Trainingsprinzipien und Methodenübersicht

Darstellung der für den Kanusport relevanten Prinzipien

Darstellung der Trainingsmethoden

5. Lerntheoretische Hauptaspekte zum Bewegungslernen

Neben allgemeiner Kenntnisvermittlung zum Bewegungslernen sollen die methodische Schrittfolge zu Erlernen und Vervollkommnung der Technik, Hinweise zum Umgang mit Medien und ein Maßnahmenkatalog unterstützender Übungsformen und Inhalte zum Techniktraining aufgenommen werden

6. Grundprinzipien zur Sichtung und Auswahl

Darstellung grundsätzlicher Sichtungs- und Nominierungskriterien

Problematik des kalendarischen bzw. biologischen Alters

"Spezieller Teil"

1. Anforderungsprofil und Leistungsziele

Beschreibung des Anforderungsprofils der Disziplin

Darstellung allgemeiner und spezifischer Leistungsziele

2. Periodisierung und Wettkampfsystem

Darstellung eines grundlegenden Periodisierungsschemas

Ziele und Inhalte der Makrozyklen

Beschreibung des Wettkampfsystems

3. Trainingsinhalte/Kennziffern, Vorschläge zu Trainingsformen, Mustertrainingspläne

Quantitative Angaben der Trainingskennziffern differenziert nach Alter

Darstellung von typischen Trainingsformen, Trainingsprogrammen bis zu "Mustertrainingsplänen"

Unterstützende Maßnahmen

Beschreibung von Maßnahmen zur Gesunderhaltung wie:
Gymnastikformen, physikalische Anwendungen, Hygiene, Ernährung, Übungsformen zur Vor- und Nachbelastung

5. Technikleitbild/Techniktraining

Idealisierte Technikdarstellung

Methodik zum spezifischen Techniktraining

6. Trainingsprotokollierung, Überprüfungen, Tests, Leistungsdiagnostik

Vorschlag zur Trainingsprotokollierung

Darstellung kontinuierlicher und systematischer Leistungsdiagnostik im Jahresverlauf

Die Mitglieder der Arbeitsgruppe bearbeiten zur Zeit die einzelnen Gliederungspunkte des Rahmentrainingsplan. Die Fertigstellung des Plans ist für Ende 1991 anvisiert.