

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 30 (1973)

Heft: 5

Artikel: Beitrag zum Training Kanuslalom und Wildwasserabfahrt

Autor: Gursky, J.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994834>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

Beitrag zum Training Kanuslalom und Wildwasserabfahrt

Dr. J. Gursky

Sportliches Training ist der nach wissenschaftlichen, insbesondere pädagogischen Prinzipien gelenkte Prozess zur sportlichen Vervollkommnung. Durch planmässiges und systematisches Einwirken auf das Leistungsvermögen und die Leistungsbereitschaft zielt es darauf ab, Sportler zu hohen und höchsten Leistungen in einer Sportart oder Sportdisziplin zu führen.

Für den Trainingsprozess ergeben sich daraus folgende Hauptaufgaben, welche komplex betrachtet und gelöst werden müssen:

- Die körperliche Vorbereitung, das heisst Entwicklung der physischen Fähigkeiten (Konditionstraining), insbesondere der Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und der Beweglichkeit.
- Die sporttechnische und taktische Vorbereitung, wobei die technischen Fertigkeiten die Grundlage für die taktischen Handlungen bilden.
- Die intellektuelle Vorbereitung, die beim Training und im Wettkampf schöpferisch zum Ausdruck gelangt.
- Die Erziehungssituation: den gesellschaftlichen Anforderungen stehen vor allem Willens- und andere wertvolle Charaktereigenschaften gegenüber, welche berücksichtigt werden müssen.

Es ist nicht möglich an dieser Stelle die gesamte Problematik des Trainings zu überblicken, weshalb wir uns auf das *Konditionstraining für Kanuslalom und Wildwasserabfahrt im Jahresverlauf und in bezug auf junge Nachwuchsfahrer* beschränken wollen.

Die richtige Trainingsplanung auf lange Sicht führt dazu, dass alljährlich zu Beginn der Wasserarbeit eine verbesserte Leistungsfähigkeit für das Spezialtraining vorhanden ist, um in der kommenden Saison die Leistung gegenüber dem Vorjahr steigern zu können. Der individuell zugeschnittene Trainingsplan (Niveau der persönlichen Leistungsbasis, Begabung, Anlagen, zur Verfügung stehende Zeit usw.) darf nicht zur allgemeinen Schablone werden. Planungsänderungen sind dann vorzunehmen, wenn Teilziele nicht erreicht oder irgendwelche Einflüsse wie berufliche oder familiär bedingte Belastungen die vorgesehenen Arbeiten beeinträchtigen.

Die folgende Jahresplanung dient als Schema für jugendliche Sportler, die gleichzeitig Kanuslalom und Wildwasserabfahrt trainieren. Die Spezialisierung für Slalom oder Abfahrt sollte im Prinzip erst nach zweijähriger Wettkampftätigkeit erfolgen.

Die jeweils erforderliche Trainingsmethode hängt von den vier jahresbedingten Trainingsperioden ab, die wie folgt aufgeteilt werden:

- I. *Aufbautraining* — Winterhalbjahr, von November bis März
Allgemeine Konditionsarbeit: Bewegungsschule, Herz-Kreislauftraining (Dauerleistungsfähigkeit), Muskeltraining (Kraft, Schnelkraft, Stehvermögen).

Als Ergänzung: Bootsarbeit (Eskimotieren), Schwimmen, Skilanglauf, Ballspiele.

- II. *Vorwettkampfzeit* — Frühjahr, von März bis April
Gewöhnung an die Bootsarbeit: Schulung der Technik, spezielle Konditionsarbeit mit Dauerfahrten, Intervallfahrten.

Als Ergänzung: Krafttraining durch Sommerhantelarbeit, Ballspiele.

- III. *Wettkampfzeit* — Sommer, von Mai bis August
Spezielle Konditionsarbeit mit Intervallfahrten, Intervalltempofahrten, Wiederholungsfahrten, Streckentraining, Mannschaftstraining.

Als Ergänzung: Sommerhantelarbeit, Ballspiele.

- IV. *Ausklingen der Wettkampfzeit* — Herbst, von September bis Oktober

Fahren längerer Strecken als leichte Dauerbelastung; leichte Körperschule, Velofahren, Ballspiele.

I. *Aufbautraining*

Wochenplanung:

- 1 Trainingstag — Stehvermögen
- 2 Trainingstage — Krafttraining
- 1 Trainingstag — Dauerleistungsfähigkeit

Stehvermögen

Als Trainingsmittel dient das «*Circuittraining*» mit folgender Aufteilung:

- 30 Min. aufwärmende Arbeit, Laufschiene, Gymnastik
- 30 bis 45 Min. *Circuittraining* (Stehvermögen)
- 30 bis 45 Min. Mannschaftsspiele, Ballspiele usw.

Das *Circuittraining* setzt sich aus mehreren verschiedenen Übungen zusammen, je nach Möglichkeit und vorhandenen Geräten. Zu beachten ist, dass nicht zwei gleichartige Muskelbelastungen hintereinander folgen, und dass die für den Durchgang benutzten Geräte an allen Übungstagen denselben Standpunkt haben.

Eine einfache Methode im *Circuittraining*, mit beispielsweise acht Stationen (Übungsplätzen), kann wie folgt angewendet werden:

- Die Sportler werden zu Beginn gleichmässig auf die Stationen verteilt.
- Acht Teilnehmer arbeiten und acht erholen sich gleichzeitig.
- Beim Signal nach 30 Sekunden wird gewechselt. Während der Erholungspause verschiebt man sich ohne Eile (Atmungs- und Lockerungsübungen) zur nächsten Station und ist bereit, um beim nächsten Signal (30 Sekunden) sofort mit der nächsten Übung beginnen zu können.

- Die eventuelle Fremdbelastung soll so gross sein, dass die Wiederholungszahl bei der Übung innert 30 Sekunden bei 15 bis 25 liegt.
- Wenn nach einer gewissen Zeit zu leicht 25 Wiederholungen pro Station möglich sind, wird die Gesamtbelastung (= Leistungssteigerung) erhöht:
 - a) Gewichte erhöhen
 - b) zweiten oder dritten Durchgang anschliessen
 - c) Arbeitszeit verlängern (45 Sekunden)
 - d) Erholungszeit verkürzen (15 Sekunden)
 - e) diese Varianten kombinieren.

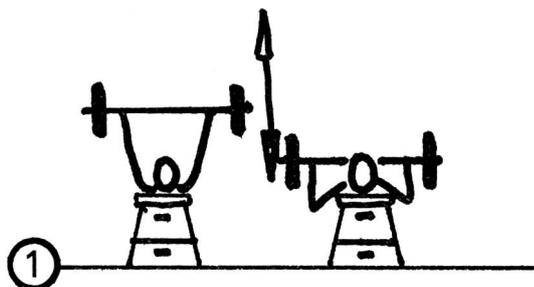
Die Art der Übungen muss ihre einwandfreie Ausführung zulassen, um später zur Kontrolle des Leistungszuwachses, eine einwandfreie Zeitmessung zu ermöglichen. Die Kontrolle ist nach vier bis sechs Wochen durchzuführen und in eine Leistungskarte einzutragen.

Das Krafttraining

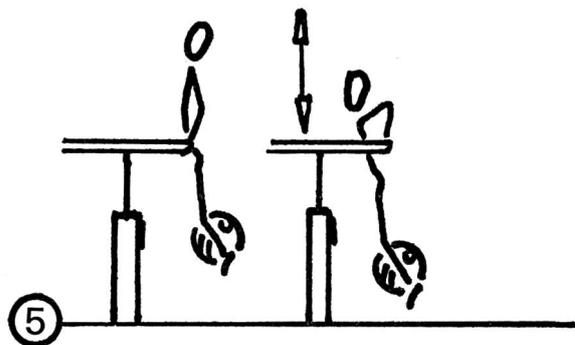
wird mit den Scheibenhanteln (im Notfall mit Sandsäcken) durchgeführt.

Übungsfolge 1

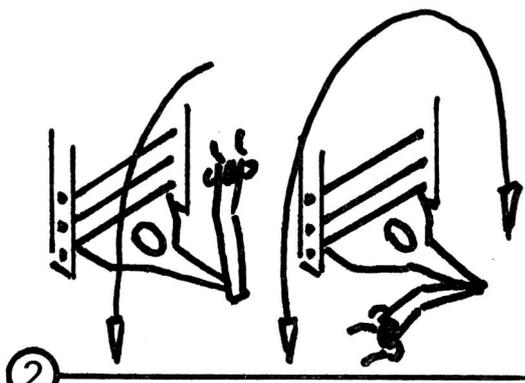
Winter — Krafttraining (Beispiel)



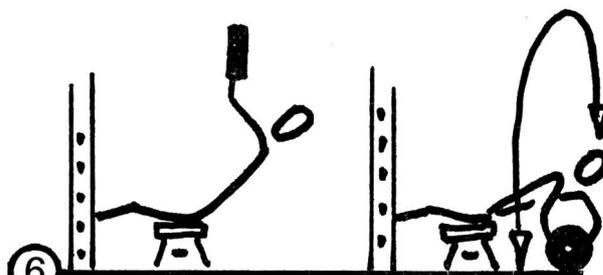
1 Hochstossen zur Vorhalte



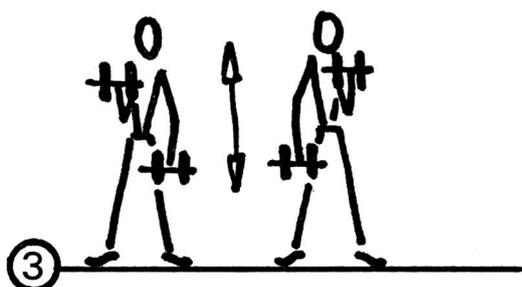
5 Knickstütz an den Barren



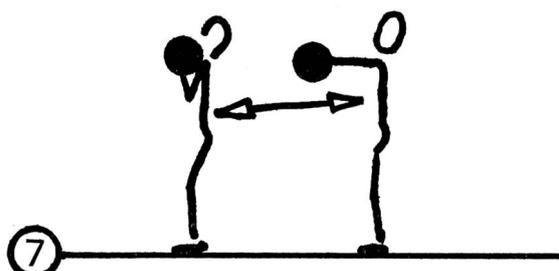
2 «Scheibenwischer»



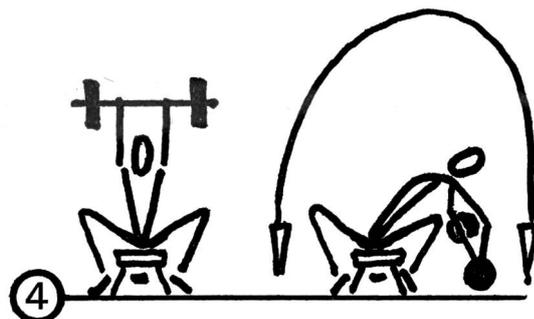
6 Rumpfdrehbeuge in der Rückenlage



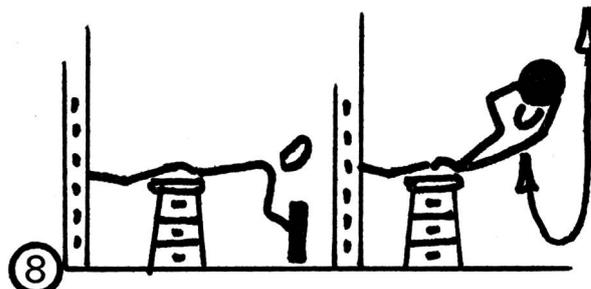
3 Unterarmdrehbeuge im Obergriff



7 Vorstossen zur Vorhalte



4 Rumpfdrehbeuge im Sitz



8 Rumpfdrehbeuge in der Bauchlage

Hinweise:

- Durch richtige Handhabung des Gerätes ohne Verletzungsgefahr arbeiten.
- Ein Rundgang hat acht Uebungen (Serien), zwischen den Serien drei bis fünf Minuten Erholungspause einschalten mit Lockerungsübungen.
- Eine Serie hat sechs bis acht Wiederholungen. Das Gewicht ist individuell anzupassen (Kontrolle: wenn noch eine Möglichkeit besteht mit Willeneinsatz höchstens zehn Wiederholungen durchzuführen).
- Richtiges Tempo! Schnelle, gleichmässige und technisch saubere Ausführung. Zwischen den Wiederholungen eine Konzentrationspause, zirka 0,5 Sekunden, einschalten.
- Keine Atempressungen = Atemanhalten so wenig wie möglich.
- **Leistungssteigerung:**
Wenn man nach einiger Zeit ohne zu grosse Anstrengung zehn bis zwölf Wiederholungen in einer Serie schafft, erhöhen wir die Belastung:
 - a) Gewichte erhöhen, oder
 - b) Erholungspause zwischen den Serien bis auf drei Minuten verkürzen, oder
 - c) zweiten oder dritten Durchgang anschliessen, oder
 - d) diese drei Varianten kombinieren.

Dauerleistungsfähigkeit

Im Winterhalbjahr muss sich die Beinmuskulatur langsam an eine stärkere Belastung gewöhnen, da sie in der Wettkampfzeit weniger beansprucht wird. Im ersten Abschnitt des Trainings für die allgemeine Dauerleistungsfähigkeit wird mit leichten Gelände- oder Waldläufen begonnen. Nach einer gewissen Gewöhnung werden dann später Dauerläufe und Intervall-Dauerläufe im Wechsel mit einer Belastungsstärke bis zu einer Pulsfrequenz von etwa 170 pro Minute und Strecken von drei bis sechs Kilometern gelaufen. Auf das Laufen folgen 15 bis 30 Minuten Ballspiele und Gymnastik zur Auflockerung.

Nach dieser Grundlagenarbeit für die allgemeine Ausdauer werden im zweiten Trainingsabschnitt — etwa von Anfang Februar bis Ende März — Intervall-Tempoläufe wie folgt durchgeführt:

Aufwärmen: Allgemein wird drei Minuten lang locker gelaufen und anschliessend zehn Minuten lang gymnastische Uebungen durchgeführt.

Tempoläufe: Bei einer Belastung von etwa 170 bis 180 Puls, je nach Trainingszustand des Sportlers, werden zehn- bis zwanzigmal 200-m-Strecken gelaufen (Erfahrungswerte liegen zwischen 32 bis 45 Sekunden). Die Pausen zwischen den Läufen dürfen nicht über zwei Minuten ausgedehnt und sollen mit Hilfe der Pulsfrequenzprüfung bestimmt werden. Die weitere Belastung kann beginnen, nachdem der Puls auf 120 bis 130 in der Minute gesunken ist.

Auflockern: Anschliessend zwei Minuten lockeres Auslaufen, dann Lockerungsgymnastik oder Ballspiele folgen lassen.

Das Training der Dauerleistungsfähigkeit kann, aufgebaut auf den gleichen Prinzipien, auch in anderer Form, zum Beispiel als Skilanglauf oder Schwimmtraining durchgeführt werden.

Bemerkungen zur Atmung

Ein wichtiger Faktor bei Wildwasser-Kanufahrern ist das Atmen. Für eine gute Atmung ist die Atemtiefe von grosser Wichtigkeit. Damit der Fahrer aktiv durch Muskelarbeit betätigt ist, muss die Bauchatmung angewendet werden. Ausserdem gibt es viele Situationen (Kentern, Eskimotieren, schwierige Durchfahrten usw.), bei der die regelmässige Atmung nicht möglich ist. Beim Training der Atmung ist darauf zu achten, dass die Atemfrequenz in der Belastung 30 bis 40 Atemzüge in der Minute nicht übersteigt, da sonst die Atmung abflacht und das Atemvolumen absinkt. Bei der Boots-

arbeit soll die Atmung unabhängig vom Schlagrhythmus durchgeführt werden.

II. Vorwettkampfzeit

Wochenplanung:

- 4 Trainingstage — Technik und Konditionsarbeit im Boot
- 2 Trainingstage — Hantelarbeit (Sommerprogramm)

Im Monat *März* ergibt sich eine Ueberlappung der Winterarbeit mit dem ersten Abschnitt des Trainings der Vorwettkampfzeit. Im Vordergrund steht die Verbesserung der Technik durch Dauerfahrten mit gezielter Technik-Kontrolle. Sodann ist das technisch saubere Fahren in leicht nivellierendem Fahrtspiel anzuwenden, was die Bootsarbeit in diesem Monat vervollständigt.

Beim Slalomtraining ist das Einschleifen der richtigen Technik mit rationeller Schlagzahl erforderlich.

Im Monat *April* wird neben der Technik-Kontrolle die Schnelligkeit durch Wiederholungsfahrten (Slalom) und das Stehvermögen durch Intervall-Tempofahrten (Abfahrt) verbessert.

Der Kraftaufwand bei der Bootsarbeit ist bedeutend geringer als vorher beim allgemeinen Konditionstraining. Die gewonnene Kraftreserve des Wintertrainings muss deshalb durch spezielle Hantelarbeit (Sommerprogramm) beibehalten werden. Neben der Schnelligkeit verbessert diese auch das Stehvermögen.

Methodische Bemerkungen

Dauerfahrten sind am besten im Regattaboot durchzuführen. Bei ununterbrochenem, gleichmässigem Tempo soll die Pulsfrequenz nicht mehr als 140 Schläge pro Minute betragen. Dieses Trainingsmittel fördert die Dauerleistungsfähigkeit auf breiter Basis und eignet sich sehr zu Beginn der Saison.

Die Intervall-Dauerfahrten (nivellierendes Fahrtspiel) sind im Wildwasserboot mit wechselndem Tempo und wechselnden Belastungen zu fahren. Hier soll die Belastung für Kajakfahrer so gewählt werden, dass die Pulsfrequenz im Wechsel der Strecken einmal 160 Puls und einmal 140 Puls in der Minute aufweist. Für Canadierfahrer liegen die Pulswerte nur bei 120 und 140 Schlägen pro Minute.

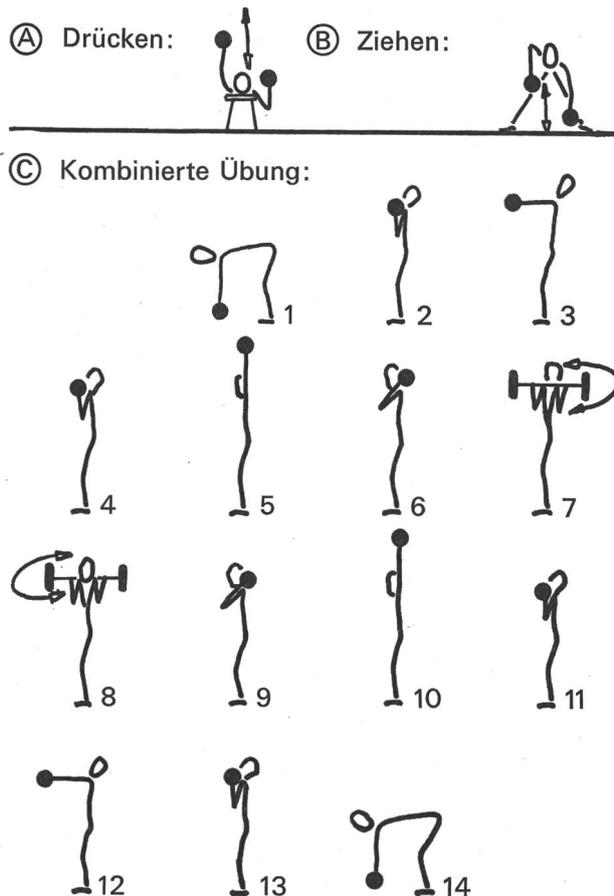
Wiederholungsfahrten verbessern die Schnelligkeit beim Slalom. In der Praxis sieht es so aus, dass Tor-kombinationen auf Strecken von 50 bis 100 m mit erhöhter Belastung mehrere Male hintereinander mit den dazugehörigen Pausen zu durchfahren sind. Die Pausenlänge hängt von der Belastungsstrecke oder der Belastungszeit ab. Sie muss aber so lang sein, dass die Muskeln für die nächste starke Belastung wieder leistungsfähig sind. Der Puls soll in der Erholung etwa Werte um 90 Schläge in der Minute erreichen. Von Serie zu Serie müssen längere Pausen eingeschoben werden, um eine möglichst gute Erholung zu gewährleisten.

Bei den Intervall-Tempofahrten wird mit etwa drei Viertel der Maximalbelastung gefahren. Die Pause nach der Belastung darf nicht zur vollständigen Erholung des Kreislaufes führen. Die nächste Belastung erfolgt, wenn noch ein erhöhter Puls vorhanden ist. Die Abfahrts-Teilstrecken werden schneller gefahren als es dem späteren Tempo auf der Wettkampfstrecke entspricht. Beispiel einer Serienarbeit: 5 x 30 Sekunden Belastung mit 60 bis 90 Sekunden Pause. Bei der Belastung können die Pulswerte bis auf 170 Pulsschläge pro Minute ansteigen. Nach der Pause bei Beginn der neuen Belastung dürfen die Pulsschläge nicht unter 120 pro Minute absinken.

Die beiden Trainingsmittel, das heisst Wiederholungs- und Intervall-Tempofahrten sind im Wechsel für Abfahrt oder Slalomtraining sowie in Kombination der beiden Varianten möglich.

Uebungsfolge 2

Sommer — Hantelprogramm (Beispiel)



Zug- und Druckübungen

In einer Belastungszeit von 30 Sekunden werden 40 bis 60 Wiederholungen (Serie) — links und rechts je 20 bis 30 — wechselseitig durchgeführt. Das Gewicht der einarmig benutzten Hantel muss so gewählt sein, dass nach der Serie (30 Sekunden) eine angemessene Muskelermüdung (jedoch keine Verkrampfung!) eintritt.

Kombinierte Übung

In einer Belastungszeit von 30 Sekunden muss die kombinierte Übung sechs- bis achtmal wiederholt werden.

Die Pause zwischen den Serien dauert eine Minute und zwischen zwei Durchgängen fünf Minuten.

Trainingstag — Beispiel im März

Aufwärmen

— Laufen und Gymnastik

Bootsarbeit

— Einfahren und Verbessern der Technik während 5 bis 8 km Dauerfahrt (im Regattaboot)

oder

— 10 x 500 m Intervall-Dauerfahrt im Wechsel mit 10 x 300 m Fahrten (im Wildwasserboot)

Hantelarbeit

— an zwei Tagen in der Woche 1 x 30 Sekunden drücken
1 Minute Pause
1 x 30 Sekunden ziehen
1 Minute Pause
1 x 30 Sekunden Kombination

Trainings-Beispiel im April

Aufwärmen

— Laufen und Gymnastik

Bootsarbeit

— *Abfahrtstraining*: Einfahren 1 km, dann 5 x 500 m im Wechsel, 5 x 300 m Intervall-Dauerfahrt

oder

— *Slalomtraining*: 3 x 1 Minute maximale Belastung (Wiederholungsfahrten) mit 2 x 1 Minute Pause, anschließend Pause bis zur Erholung (Puls auf zirka 90 Schläge/Minute), dieselbe Serie noch einmal und 500 m Ausfahren, anschließend Auflockern an Land und eine halbe Stunde Kleinfeldfußball

Hantelarbeit

— an zwei Tagen in der Woche je zwei Durchgänge (so wie vorher beschrieben)

III. Wettkampfzeit

Wochenplanung:

— 4 Trainingstage im Boot (Wettkämpfe inbegriffen)
— 2 Trainingstage Hantelarbeit (Sommerprogramm wie beschrieben)

In diesem Trainingsabschnitt sind die Trainingsmittel weiterhin Intervall-Dauerfahrten (Dauerleistungsfähigkeit), Wiederholungsfahrten (Slalom — Schnelligkeit) und Intervall-Tempo-Fahrten (Abfahrt — Stehvermögen). Start und Kurzstarts zur Schulung des Reaktionsvermögens und die Hantelarbeit für das spezielle Muskeltraining vervollständigen in diesem Zeitraum das Training.

Trainingstag-Beispiel

Aufwärmen

— Laufen und Gymnastik

Bootsarbeit

— *Abfahrtstraining*: Einfahren 1 km. Streckentraining: 3 x 2 Minuten an der schwierigsten Abfahrts-Teilstrecke (Verbessern der Technik und Schnelligkeit) 3 x 5 Minuten an der leichteren Teilstrecke (Verbessern der Technik und des Stehvermögens)

oder

— *Slalomtraining*: Je nach Verhältnissen in einer schwierigen Torkombination von fünf bis sieben Toren:

3mal auf Zeit

3mal auf saubere Technik (mit wenig Paddelschlägen = abzählen)

3mal auf Zeit

Pausen bis zur völligen Erholung einschalten

— Die nächste Torkombination mit 7 bis 15 leichten Toren:

3mal auf Zeit

3mal auf saubere Technik

3mal auf Zeit

Pausen bei Wiederholungen 60 bis 90 Sekunden

Ausfahren, Lockerungsgymnastik an Land und Ballspiel

Hantelarbeit

— Zwei Tage in der Woche, je drei Durchgänge wie schon beschrieben.

IV. Ausklingen der Wettkampfzeit

In dieser Periode werden längere Strecken ohne Belastung gefahren. Auch grössere Wanderungen können zur nervlichen Erholung dienen. Durch geeignete Körperschulung und Ausgleichsportarten muss die Erhaltung der Kondition angestrebt werden. In dieser Zeit der aktiven Pause und nervlichen Entspannung sollte kein Sport wettkampfmässig betrieben werden.

Zum Schluss ist noch zu erwähnen, dass eine gute Mischung der beschriebenen Trainingsmittel und -methoden erforderlich ist. Die Planung darf nicht unbeweglich sein. Sie soll entsprechend der Ansicht des Trainers anpassungsfähig sein, um Schwächen des Fahrers oder die Notwendigkeit einer besonderen Behandlung zu berücksichtigen.