

### Kleiner Ausflug in die Trainingslehre Teil 4 – Seite 1/4

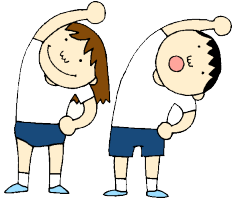
#### *Aufwärmen vor Wettkampf und Training – Notwendigkeit oder Gewohnheit?*

Ist das Aufwärmen nun eine lästige Vorgeschichte oder eine notwendige, die Leistung fördernde Maßnahme?

*„Training, aber vor allem Wettkämpfe fordern eine auf den Punkt fixierte Leistungsbereitschaft. Die Sportlerin bzw. der Sportler soll die gestellten Aufgaben möglichst gut und auf einem hohen Leistungsniveau bewältigen, sowohl vom Kopf her als auch was die körperlichen Voraussetzungen anbetrifft.“*

(Quelle: in Anlehnung an einen Artikel aus der Leichtathletik veröffentlicht in der Zeitschrift „Leistungssport“)

#### **Vom Schüler bis zum Topathleten\***



Dass *Aufwärmen* wird in allen Alters- und Leistungsstufen praktiziert und auf das jeweilige Leistungsniveau abgestimmt. Der Schüler muss verschiedene Möglichkeiten des Aufwärmens (an Land und auf dem Wasser) kennenlernen. Mit zunehmendem Leistungsniveau wird es individueller und spezifischer auf die bevorstehenden Anforderungen angepasst.

Während im Schüleralter meist noch ein Aufwärmen in der Gruppe erfolgt, erwärmen sich Sportler ab dem Jugendalter individuell. In jedem Fall sollte der Trainer Zeit für das Aufwärmen einplanen!

Eine kreative, disziplinierte (K1/C1) Aufwärmarbeit in einem positiv wirkenden Umfeld stimuliert die Psyche (den Kopf) und wirkt leistungsfördernd. Eine ungenügende oder fehlende Aufwärmarbeit reduziert das Leistungsvermögen und verzögert die Regenerationsfähigkeit. Nicht zuletzt können so auch Verletzungen (besonders muskulär) provoziert werden.

Die Dauer von 7 bis 15 Minuten an Land und 15 bis 20 Minuten auf dem Wasser muss individuell gestaltet werden, auch abhängig von der Art der mentalen Einstimmung und Spannungssteuerung, ob relaxierende oder Spannung erzeugende Methoden des Mentalprogrammes. Das Aufwärmen und die dazugehörigen Rituale sollten sich zur Sicherheit der Sportler entwickeln, aber nicht zu einer Abhängigkeit führen.

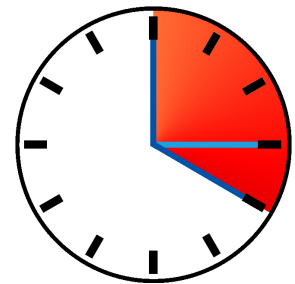
\* Überschrift und alles folgende gelten selbstverständlich auch für Schülerinnen und Topathletinnen.

### Kleiner Ausflug in die Trainingslehre Teil 4 – Seite 2/4

#### Zielstellungen beim Aufwärmen

Wir sollten uns fragen, was im bevorstehenden Training oder im Wettkampf im Boot von uns abverlangt wird. Der Kanusport (insbesondere der Kanuslalom) ist eine hoch koordinative und komplexe sportliche Belastung.

- Da ist die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems gefragt. Die Länge und Intensität wird bestimmt durch die Länge der Wettkampfstrecke. Neben Start- und Zielsprints müssen für alle Kanusportarten auch kurze Sprintanrisse Inhalt sein. Ideal wäre für den Wettkampf eine Vorbelastung (ca. 15-20 Minuten mindestens zwei Stunden vor der Wettkampfbelastung). Dies erfordert jedoch im Vorfeld eine höhere organisatorische Planung. So signalisiere ich dem Körper frühzeitig, dass eine Bereitstellung von Energie notwendig ist.
- Erhöhung der Funktionsfähigkeit des Stütz- und Bewegungsapparates durch allgemeine und spezielle Gymnastik, Dehn- und Lockerungsübungen. Die Muskulatur sollte auf das Zielgeschwindigkeitsniveau angepasst werden.



Das Aufwärmprogramm sollte in jedem Fall ein koordinatives Zusammenspiel von Muskulatur und das Ansprechen unserer Sinnesorgane zum Inhalt haben. Sehr gut verbindet Mark Verstegen (Fitnesstrainer u.a. der deutschen Fußballnationalmannschaft) in seinem *Core Performance Programm* Übungen verschiedener Muskelketten mit koordinativen Ansprüchen (Gleichgewicht) und Konzentration. Somit setzt man koordinative Reize, die gerade im Kanuslalom auf hochkomplexe Tor-kombinationen vorbereiten z. B. Rückwärtstorkombinationen durch Aktivieren der Halswirbelsäule zur schnelleren Orientierung auf dem Wasser.



**Je konzentrierter der Aufwärmprozess zu Beginn eines Wettkampfes absolviert wird, umso konzentrierter wird auch der Wettkampf!**

### Kleiner Ausflug in die Trainingslehre Teil 4 – Seite 3/4

#### Umsetzung auf dem Land und auf dem Wasser beim Kanuslalom

Auf dem Land habe ich den Vorteil, schneller die Muskelketten anzusprechen und zugleich die Verbindung zwischen Rumpf- und Beinmuskulatur sicherzustellen. Bewährt haben sich gymnastische Übungen wie Armkreisen, Gegenarm- oder Schulterkreisen, je Bewegungsrichtung auf einem Bein stehend oder weiterführend zusätzlich mit geschlossenen Augen durchzuführen. Stück für Stück kann man im Training die Wiederholungen steigern. Dabei sollte jedoch vom Trainer darauf geachtet werden, dass die Übungen stets sauber ausgeführt werden. Schnell kann man an sich selbst Fortschritte erkennen. Auf einem Bein stehend kann man sich auch vor dem Spiegel selbst kontrollieren. Das erfüllt sowohl koordinative Ansprüche als auch muskuläre Aktivierung. Später kann sehr gut individuell mit Multibändern gearbeitet werden (eine perfekte Verbindung zur Aktivierung von Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur). Canadierfahrer können ihre Beinmuskulatur durch Kniesitz auf den Fersen bzw. zwischen den Beinen aktivieren.



Auf dem Wasser sollten das Aufwärmen zunächst alle Schläge auf beiden Seiten, die in meiner Trainings- oder Wettkampfbelastung vorkommen können, beinhalten. Übergriffsschläge (auch im Kajak) auf beiden Seiten aktivieren die maximalen Bewegungsradien, die auftreten können. Canadierfahrer sollten ihr Schläge- und Schlagkombinationen auch auf der Nicht-Schlagseite durchführen. Außerdem sollte zur Vervollkommnung mehrmals die Schlagseite hintereinander gewechselt werden.

- Um eine Hochbegabung in einer Sache zu erlangen, sollte man etwas 10.000 Mal gemacht haben („Zehntausend Mal Regel“). Da haben die meisten noch Luft nach oben.




Dirk Nowitzki (Deutschlands bester Basketballspieler) hat nach seinem regulären Training noch Hunderte von Würfeln auf den Basketballkorb allein gemacht, um eine hohe Treffersicherheit zu erreichen.



## Kleiner Ausflug in die Trainingslehre Teil 4 – Seite 4/4

Für eine *mentale Vorbereitung* auf die Wettkampfbelastung ist es von Vorteil, die Strecke real im Aufwämbereich abzufahren oder am Ufer liegend im Kopf noch einmal durchzugehen. Wer sich dabei die Strecke am besten vorstellen kann und weiß, welche Schläge an welcher Stelle gemacht werden müssen, hat sicherlich große Vorteile, diese Paddelschläge dann auch so beim Wettkampf umzusetzen.

Übungen aus dem persönlichen Mentalprogramm kann man gut in das Aufwärmprogramm integrieren, und das sollte man auch, damit es sich verfestigt (z. B. Übungen zum Vorstellungstraining). 

Beim nächsten Mal geht es rund um das Thema:

*Was hat ambitionierter Sport mit Ernährung zu tun?*

Eure Trainerin

Kordula Striepecke

Landesstützpunkttrainerin

Kanu-Verband Nordrhein-Westfalen e.V.