



## Handbuch zur nordischen Trainerausbildung im DSV



## Für den Inhalt verantwortlich

Leiter DSV-Trainerschule: Wolf, Jürgen

Autoren: Jürgen Wolf/Niklas Kullmann

Dank:

Das Buch „Handbuch zur nordischen Trainerausbildung im DSV“ wurde im Rahmen der Trainer A Ausbildung Nordisch unter Mitwirkung verschiedener Traineranwärter erstellt. Die Verantwortlichen Autoren bedanken sich bei:

Bellmann, Uwe  
Deimel, Jens  
Duffner, Christof  
Gebstedt, Ralph  
Greiner-Hiero, Jens  
Hiemer, Gottfried  
Hornschuh, Ronny  
Kleiner, Sebastian  
Kühn, Frank  
Kullmann, Niclas  
Kurz, Oliver  
Leitner, Christian  
Mauz, Fabian  
Neuber, Janko  
Reichenberger, Nico  
Rein, Marek  
Rein, Torald  
Schmidt, Roland  
Wegscheider, Helmuth

Cover Fotos:

Michael Uhrmann,  
Claudia Künzel,  
Andreas Schlütter,

Planica 2003;  
WM Val di Fiemme 2003;  
WM Val di Fiemme 2003;

©skispringen.com  
©Arnd Hemmersbach  
©Arnd Hemmersbach

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Kapitel I**

#### **1. Die Trainerausbildung im Deutschen Skiverband**

- 1.1 Ausbildungsplan und Prüfungsordnung Trainer C
- 1.2 Ausbildungsplan und Prüfungsordnung Trainer B
- 1.3 Ausbildungsplan und Prüfungsordnung Trainer A

### **Kapitel II**

#### **2. Das Nachwuchstraining im Deutschen Skiverband**

- 2.1 Kaderstruktur, Wettkampf- und Sichtungsprogramm im DSV
- 2.2 Konzept und Sichtung und Förderung von Talenten
- 2.3 Methoden und Inhalte der Sichtung und Förderung von Talenten
- 2.4 Altersgemäßes Training
- 2.5 Spezifisches Anforderungsprofil des Trainers im Nachwuchstraining
- 2.6 Pädagogische Aspekte des Nachwuchstrainings

### **Kapitel III**

#### **3 Sportphysiologische und -anatomische Grundlagen**

- 3.1. Herz-Kreislaufsystem
- 3.2 Aufbau und Funktion des Herzens
- 3.3 Kenngrößen des Herzens
- 3.4 Herzkreislaufsystem und sportliches Training
  - 3.4.1 Formveränderung des Herzens
  - 3.4.2 Funktionelle Veränderungen des Herzens
- 3.5 Der passive Bewegungsapparat
  - 3.5.1 Wirbelsäule
  - 3.5.2 Die Schulter
  - 3.5.3 Das Knie
  - 3.5.4 Das Sprunggelenk
- 3.6 Der aktive Bewegungsapparat
  - 3.6.1 Aufbau und Funktion der Muskulatur
  - 3.6.2 Typisierung der Muskulatur
- 3.7 Die Energiebereitstellung
  - 3.7.1 Aerobe Energiebereitstellung
  - 3.7.2 Anaerobe Energiebereitstellung

## **Kapitel IV**

### **4. Allgemeine Grundlagen des sportlichen Trainings**

- 4.1 Begriffsbestimmung
- 4.2 Ziele und Aufgaben
- 4.3 Trainingsprinzipien
- 4.4 Das Training der Kraftfähigkeit
  - 4.4.1 Ziele
  - 4.4.2 Methoden
- 4.5 Das Training der Ausdauer
  - 4.5.1 Ziele
  - 4.5.2 Methoden
- 4.6 Das Training der Schnelligkeit
  - 4.6.1 Ziele
  - 4.6.2 Trainingsübungen und -methoden
- 4.7 Das Training der koordinativen Fähigkeiten
  - 4.7.1 Ziele
  - 4.7.2 Methoden
- 4.8 Das Training der Beweglichkeit
  - 4.8.1 Ziele
  - 4.8.2 Methoden
- 4.9 Techniktraining
  - 4.9.1 Kriterien und Merkmale der sportlichen Technik
  - 4.9.2 Technikerwerbs- und Technikanwendungstraining
  - 4.9.3 Fehlersehen, Fehlerkorrektur

## **Kapitel V**

### **5. Das Grundlagentraining im nordischen Skisport**

- 5.1 Spezifische Trainingsmerkmale im Skilanglauf
  - 5.1.1 Technik
  - 5.1.2 Kraft
  - 5.1.3 Ausdauer
  - 5.1.4 Schnelligkeit
  - 5.1.5 Koordination
  - 5.1.6 Beweglichkeit
  - 5.1.7 Alters- und entwicklungsbedingte Besonderheiten
- 5.2 Spezifische Trainingsmerkmale im Skisprung

- 5.3 Spezifische Trainingsmerkmale in der nord. Kombination
  - 5.3.1 Technik
  - 5.3.2 Kraft
  - 5.3.3 Ausdauer
  - 5.3.4 Schnelligkeit
  - 5.3.5 Koordination
  - 5.3.6 Beweglichkeit

## **Kapitel VI**

### **6. Das Aufbautraining im nordischen Skisport**

- 6.1 Spezifische Trainingsmerkmale im Skilanglauf
  - 6.1.1 Technik
  - 6.1.2 Kraft
  - 6.1.3 Ausdauer
  - 6.1.4 Schnelligkeit
  - 6.1.5 Koordination
  - 6.1.6 Beweglichkeit
  - 6.1.7 Alters- und entwicklungsbedingte Besonderheiten
- 6.2 Spezifische Trainingsmerkmale im Skisprung
- 6.3 Spezifische Trainingsmerkmale in der nordischen Kombination
  - 6.3.1 Technik
  - 6.3.2 Kraft
  - 6.3.3 Ausdauer
  - 6.3.4 Schnelligkeit
  - 6.3.5 Koordination
  - 6.3.6 Beweglichkeit
  - 6.3.7 Alters- und entwicklungsbedingte Besonderheiten

## **Kapitel VII**

### **7. Das Hochleistungstraining im nordischen Skisport**

- 7.1 Spezifische Trainingsmerkmale im Skilanglauf
  - 7.1.1 Technik
  - 7.1.2 Kraft
  - 7.1.3 Ausdauer
  - 7.1.4 Schnelligkeit
  - 7.1.5 Koordination
  - 7.1.6 Beweglichkeit
  - 7.1.7 Alters- und entwicklungsbedingte Besonderheiten

- 7.2 Spezifische Trainingsmerkmale im Skisprung
  - 7.2.1 Sportanalyse Skisprung
  - 7.2.2 Prinzipien des Krafttrainings
  - 7.2.3 Entwicklung eines Krafttrainingsprogramms
  - 7.2.4 Trainingsperiodisierung
  - 7.2.5 Konkrete Trainingsperiodisierung im Skisprung
- 7.3 Spezifische Trainingsmerkmale in der nordischen Kombination
  - 7.3.1 Technik
  - 7.3.2 Kraft
  - 7.3.3 Ausdauer
  - 7.3.4 Schnelligkeit
  - 7.3.5 Koordination
  - 7.3.6 Beweglichkeit

## **Kapitel VIII**

### **8. Technikleitbilder im nordischen Skisport**

- 8.1 Skilanglauf
- 8.2 Skisprung
  - 8.2.1 Anfahrt
  - 8.2.2 Absprung
  - 8.2.3 Flug
  - 8.2.4 Landung

## **Kapitel IX**

### **9. Materialoptimierung im Skisport**

- 9.1 Skilanglauf
  - 9.1.1 Ski und -stöcke
  - 9.1.2 Schuhe
  - 9.1.3 Zeitlicher Ablaufplan der Materialvorbereitung in der klassischen Technik vor einem Wettkampf
- 9.2 Skisprung
  - 9.2.1 Sprungski
  - 9.2.2 Sprunganzüge
  - 9.2.3 Helm und Brille
  - 9.2.4 Schuhe und Bindung
- 9.3 Skipräparation
  - 9.3.1 Schliffe und Handstrukturen
  - 9.3.2 Wachs

## **Kapitel X**

### **10. Skisport und Umwelt**

- 10.1 Beschneigung
  - 10.1.1 Hochdruckkanonen
  - 10.1.2 Niederdruckkanonen
  - 10.1.3 Lanzensystem
  - 10.1.4 Vor- und Nachteile
- 10.2 Sportanlagen
- 10.3 Die Natur
- 10.4 Auswirkungen auf den Sport
- 10.5 Verhalten der Sportler
- 10.6 Gefahren
  - 10.6.1 Gletscherspalten
  - 10.6.2 Lawinen
- 10.7 Umweltschäden
  - 10.7.1 Durch den Menschen verursacht
  - 10.7.2 Maschinenschäden

Literaturverzeichnis

Anhang