

Inhalt

1 Zielsetzung der Rahmentrainingskonzeption	1
2 Der sportpolitische Rahmen zur Nachwuchsförderung und dessen Umsetzung am Beispiel des nordrhein-westfälischen Landesprogramms „Talentsuche und Talentförderung...“	2
3 Anforderungsprofil und leistungsbestimmende Merkmale der Sportart Eisschnellauf	7
4 Methodische Leitlinien	16
4.1 Die Ausbildung der sportlichen Leistungsfaktoren	16
4.1.1 Grundsätze zur Entwicklung der Schnelligkeits-fähigkeiten	16
4.1.2 Grundsätze für das Training der allgemeinen und speziellen Ausdauer	20
4.1.3 Grundsätze für das Training der Kraftfähigkeiten	20
4.1.4 Die technische Ausbildung	24
4.2 Hinweise zur Steuerung des Trainings	25
4.3 Vielseitigkeit statt Frühspezialisierung	26
5 Modell der Talentsuche und Talentförderung im Eisschnellauf	28
5.1 Strukturierung des langfristigen Leistungsaufbaus	28
5.2 Kadereinstufung und Berufungskommissionen	31
5.3 Maßnahmen zur Talentsuche und Talentförderung in Zusammenarbeit von Schule und Verein/Verband	36
6 Die Ausbildung in den Förderstufen	38
6.1 Grundausbildung	40
6.2 Grundlagentraining	42
6.3 Aufbautraining	47

7 Begleitende Maßnahmen	55
7.1 Pädagogische Betreuung	55
7.2 Soziale Betreuung	56
7.3 Medizinische Betreuung	57
7.4 Maßnahmen zur Qualifizierung der Übungsleiter und Trainer	58
8 Tests und Wettkämpfe	60
8.1 Tests für das Nachwuchstraining	60
8.1.1 Leistungsdiagnostische Maßnahmen	60
8.1.2 Durchführungsbestimmungen Kasten-Bumerang-Test	61
8.1.3 Durchführungsbestimmungen Eisgewandtheitslauf B	62
8.2 Anforderungen an ein kindgemäßes Wettkampfprogramm	64
8.3 Vielseitige kindgemäße Mannschaftswettbewerbe I und II	66
8.4 Eislaufabzeichen	69
Anhang	71
I Lehrpraxis Normalkufe	71
II Lehrpraxis Eisschnellaufkufe	81