Die Skitechnik bei den jungen Wettkämpfern

Autor(en): **Chevalier, Philippe**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 11

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992931

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die Skitechnik bei den jungen Wettkämpfern

Philippe Chevalier, Ausbildungschef SSV
Übersetzung: Walter Barthlomé

Die Ziele der Technik und deren Bedeutung

Sehr oft wird von Trainern, Wettläufern und Eltern die Technik als eine stereotype Form angesehen, oder gar als eine 1:1-Kopie des Bildes, das uns die Champions liefern.

Die Technik verfolgt mehrere grundlegende Ziele:

- Realisieren einer Reihe von Bewegungen, die die Leistung steigern helfen.
- Realisieren einer Reihe von Bewegungen, die zu einer Harmonie der körpereigenen Fähigkeiten führen und vorbeugend wirken.
- Motivationssteigerung durch die Ausweitung der Möglichkeiten im Bereich der Bewegungsfähigkeiten (Ausdehnung des «Bekannten»).

Grundtechnik

Oft wird zwischen Grundtechnik und Wettkampftechnik unterschieden. Wo liegt aber der Unterschied?

Die jungen Wettläufer bringen eine wenig ausgebildete Grundtechnik mit, die jedoch bereits alle unverzichtbaren Elemente enthält. Die Grundtechnik steht für alle Elemente wie:

- Abfahrt in der Fallinie
- Schrägfahrt
- Abrutschen
- Stemmschwung
- Parallelschwung
- Kurzschwingen
- Umsteigeschwung

Wettkampftechnik

Die Wettkampftechnik ist nichts anderes als eine Anpassung und Umsetzung der Grundtechnik in den Stangen, die je nach Disziplin (Slalom, Riesenslalom, Super-G, Abfahrt) unterschiedlich ausfällt.

Der Akzent liegt hier auf den drei Phasen eines Schwunges, nämlich:

- Vorbereitungsphase
- Auslösephase
- Führungsphase

Die für den Wettkampf wichtigste Phase ist die Führungsphase, wegen des von den Stangen vorgeschriebenen Weges.

Eine der Charakteristiken der Wettkampftechnik besteht in der Umsetzung eines modellhaften Stils (typisches Vorbild des Skilehrers) in eine dem Wettläufer angepasste, individuelle Form.

Diese Umsetzung ist ein ständiger Prozess, der bei den Kindern schon in der vorpubertären und der ersten pubertären Entwicklungsphase erkennbar ist (und der sich bis in die Weltspitze fortsetzt).

Abbildung 1 stellt die vier Gruppen von Faktoren dar, die die Technik direkt beeinflussen. Die beiden Gruppen *Kondition* und *Persönlichkeit* können durch entsprechendes Training verbessert werden. Die Faktoren *Biomechanik* und *Morphologie* können indes nicht beeinflusst werden.

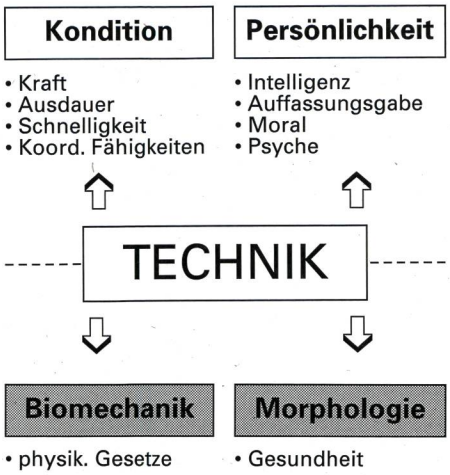


Abb. 1: Die Faktoren, die die Technik beeinflussen.

Methodische Grundlagen

Um die Mechanismen der Wettkampftechnik gut zu verstehen, sollte man sich das Grundschema der drei Lernebenen vergegenwärtigen.

Diese drei Ebenen sind:

- Die Einführung
- Die Schulung
- Die Anwendung

ten; vielmehr ist ein direkter Übergang auf die zweite Ebene, die *Schulung,* mit Übungen zur Verbesserung des Koordinationsvermögens angezeigt.

Die Übungen zur Verbesserung des Koordinationsvermögens haben die Eigenschaft, die optimale technische Bewegung auf psychomotorischer Ebene zu festigen, unter Rücksichtnahme auf die individuellen Qualitäten des einzelnen Wettkämpfers.

Im folgenden Kapitel werden einige Schulungsübungen vorgestellt, die das Koordinationsvermögen fördern.

Äusserst häufig wird bei der Arbeit mit Jugendlichen der Fehler begangen, dass der Trainer Schwünge einführen will, indem er die Einführungsphase wählt. Dieser Fehler führt sehr oft zu einer stereotypen Form der Grundtechnik oder gar zu einer negativen Veränderung der vorher durch das Kind selbst erlernten Strukturen.

Die erste Lernebene findet sich nur bei der Wettkampftechnik, bei der *Einführung* in die Stangen oder kombiniert mit Abfahrtselementen.

Die *Schulungsphase* wird in den verschiedenen Disziplinen durch Abwechslung und Automatisierung geprägt, während in der *Anwendungsphase*

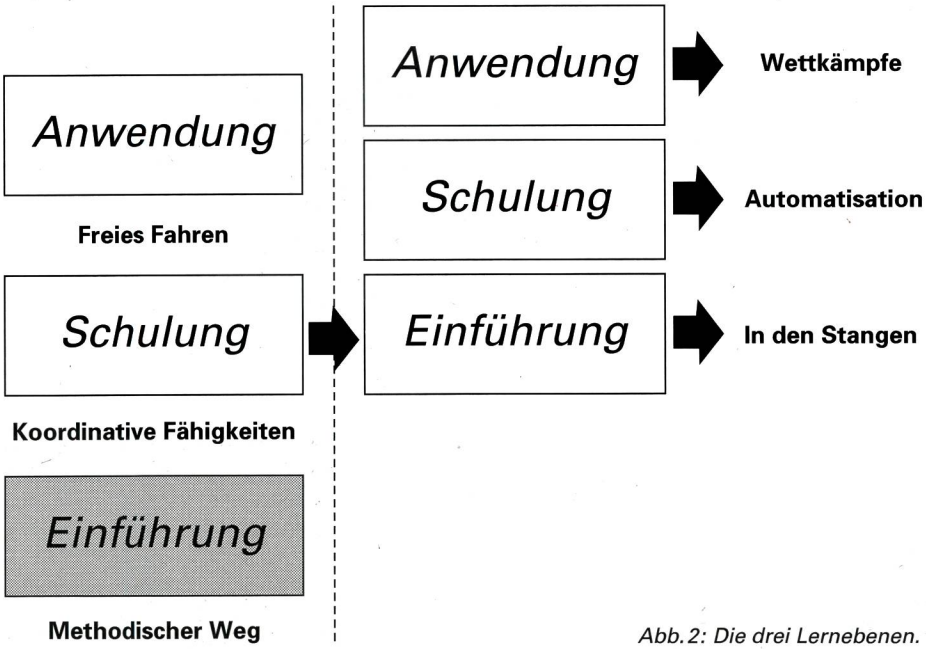


Abb. 2: Die drei Lernebenen.

Wie Abbildung 2 zeigt, können die drei Lernebenen links und rechts einer senkrechten Achse aufgezeichnet werden. Auf der linken Seite ist der methodische Ablauf der Grundtechnik aufgezeigt, deren Ziel das freie Skifahren darstellt. Auf der rechten Seite ist der methodische Ablauf der Wettkampftechnik dargestellt, bei der mit den Stangen gearbeitet wird.

Wie schon erwähnt, beherrschen die Kinder oder jungen Wettläufer bereits alle Formen der Grundtechnik. Deshalb ist es nicht nötig, an der Grundtechnik auf der Ebene der *Einführung* zu arbei-

Zeitläufe und Wettkämpfe im Mittelpunkt stehen.

Wegen der ständigen morphologischen Veränderungen der Jugendlichen ist es sinnvoll, von Zeit zu Zeit eine Stufe der Lernebenen zurückzugehen, um die verschiedenen technischen Abläufe zu stabilisieren.

Die Fotos (Abb. 3) eines Kindes auf Ski zeigen die in diesem Alter schon beherrschten Bewegungsstrukturen während den drei Phasen eines Schwunges (Vorbereitung, Gegendrehen, Körperknick) und sogar die Gewichtsverlagerung von einem Ski auf den andern.

Die Lernformen

Wir können nicht von Lernmethode sprechen, ohne die den Kindern eigenen Lernformen näher zu betrachten (nach E. Hahn):

- durch Nachahmung
  - Anpassung
  - Sinneswahrnehmung
- durch Erfolg und Misserfolg
- durch Spiel
- durch Abwechslung
  Abwechslung sollte nicht nur in anderen Sportarten bestehen, sondern auch in der Art des Skilaufens: Freies Fahren, Tiefschnee, Buckelfahren, Stationen mit Stangen, verschiedene Disziplinen, usw.
- durch Wetteifer (Vergleich)
- durch Erfahrungen von früher

Fehlerkorrektur

Die grösste Schwierigkeit für einen Trainer besteht darin, die Fehler eines jungen Wettkämpfers zu erkennen. Es gilt, mehrere Grundfragen zu berücksichtigen, und zwar sowohl bei der Grundtechnik wie bei der Wettkampftechnik:

- Ist ein Bewegungsablauf, der nicht meinen Erwartungen entspricht, wirklich falsch?
- Worin liegt der Hauptfehler?
- Woher kommt er?
- Spürt und versteht der Wettläufer den Fehler und die Korrektur?
- Durch welche Übungen kann der Fehler behoben werden?

In diesem äusserst weiten Gebiet gibt es viele weitere Punkte von Bedeutung. Besonders der ganze Problembereich der Kommunikation zwischen Jugendlichen, Eltern und Trainern.

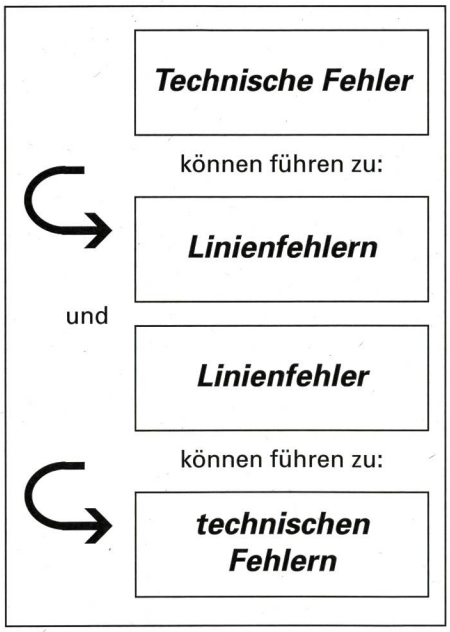


Abb. 3: Technik und Linie.

Es gibt allerdings eine Reihe von Übungen, deren Anwendung möglich ist, ohne dass komplizierte Erklärungen nötig wären.

Wie bereits erklärt, führt die Grundtechnik – in den Stangen eingesetzt – zur Wettkampftechnik. Folglich muss wegen der Stangen eine zusätzliche Schwierigkeit einkalkuliert werden. Diese Schwierigkeit, die kognitive Fähigkeiten verlangt, heisst «Linie».

Abbildung 3 zeigt uns die Beziehung zwischen Technik und Linie. Es ist deshalb oft von Vorteil, genau zu analysieren, ob es sich bei dem Fehler des jungen Wettläufers um einen Technikfehler oder eine falsche Linienwahl handelt. Häufig beeinflussen sich diese beiden Fehlertypen gegenseitig und treten auch gleichzeitig auf, was die Korrektur natürlich zusätzlich erschwert.

Wichtig ist deshalb die Beschränkung auf eine Gruppe von Korrekturübungen, die einfach und wirkungsvoll und den Kindern und Jugendlichen bestens vertraut ist.

Katalog von Korrekturübungen

Abgestützt auf die erwähnten Grundlagen – wie zum Beispiel die Lernebenen für die Grund- und die Wettkampftechnik – kann, je nach gewünschtem Ziel, ein spezieller Katalog von Korrekturübungen zusammengestellt werden. Es gilt dabei zwischen Fehlern in der Grundtechnik und Fehlern in den Stangen zu unterscheiden (Technik und Linie).

Korrektur eines Fehlers in der Grundtechnik:

- Übungen für das Koordinationsvermögen in der Schulungsphase.

Korrektur eines Fehlers in der Wettkampftechnik:

- Übungen zur Linienwahl (kognitive Fähigkeiten) und Übungen für das Koordinationsvermögen in der Einführungsphase mit Stangen sowie in der Schulungsphase (Automatisierung).

Die häufigsten Fehler bei jungen Wettläufern sind die folgenden:

Falsche Linienwahl

- zu direkte Linie
- zu weite Linie
- unveränderliche Linie

Die Arbeit an der Linie kann mit kurzen Stangen oder mit Wimpeln durchgeführt werden. Mit Stationen mit doppelten Toren kann die Linie ständig verändert werden, je nach Bedürfnis und Trainingsart. Um eine zu direkte Linie zu verhindern, kann auch oberhalb des

Abb. 4: Arbeit an der Linie mit kurzen Stangen.

Tores eine kurze Stange oder ein Wimpel aufgebaut werden (die genaue Plazierung richtet sich dabei nach dem Können der Wettläufer).

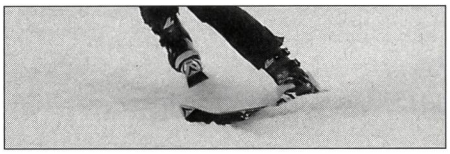
Technische Fehler

Schlechte Führung

- Ein Schwung besteht aus drei Grundbewegungen, ohne die Feinbewegungen zu erwähnen, die der Jugendliche meist schon beherrscht.
  Es handelt sich um den *Körperknick*, die *Gegendrehung* und um eine *vertikale Bewegung.*

Übungsbeispiele

Die Schwünge werden auf beide Seiten mit dem gleichen Ski ausgeführt.



Die Schwünge werden mit dem Aussenski ausgeführt (sogar über den anderen Ski gekreuzt).

Falsches Auslösen

- Eine gute Auslösephase hängt von einer guten Vorbereitungsphase ab.

Übungsbeispiel

Beide Stöcke in der Fallinie einsetzen (Aufkanten, Querstellung, Streckung oder Drehung)
oder
Übung auf einem Ski (Innenski-Aussenski).

Fehlender Fluss der verschiedenen Schwungphasen

- Dieser Fehler stammt von einer fehlenden Koordination während der drei Phasen des Schwunges *(Vorbereitung, Auslösung* und *Führung)* oder von der fehlenden Abstimmung dieser drei Phasen auf die Linie.

Übungsbeispiele

Übung mit den beiden Stöcken im Rükken quer gehalten
oder
Übung auf einem Ski (Innenski-Aussenski).

Dies sind einige wirksame Übungen für die Korrektur der meisten Fehler, die bei Jugendlichen auftauchen. Sie sind für die Schulung sehr geeignet. Allzu oft wird zu sehr auf unnütze Details eingegangen, die kaum verstanden werden.

Werden weitere Elemente wie Neigung des Hangs, Schneebeschaffenheit und Geschwindigkeit bewusst eingesetzt, können Korrekturen und Schulung mit einem Minimum an «Theorie» durchgeführt werden, wodurch sie für die Kinder und jungen Wettläufer qualitativ wertvoller und motivierender sind.

Abschliessend bleibt zu unterstreichen, dass sich die Grundtechnik aus verschiedenen Gründen wesentlich rationalisiert hat. An dieser Stelle seien zwei der wichtigsten erwähnt:

- Verbesserung des Materials (das Schwingen ist viel leichter geworden)
- Verbesserung des Trainings (qualitativ und quantitativ). ■