

Swiss-Ski Trainings-Guideline Ski Alpin vs. 30.10.2013 **SWISSSKI**

	Kids	Animation	U 12	U 14	U 16	U 18	U 21	Ü 21
	Kindesalter	Schulkindalter	Erste puberale Phase		Zweite puberale Phase		Frühes Erwachsenenalter	
	6-9 Jahre	9-12 Jahre	12-15 Jahre*		15-19 Jahre*		19-24 Jahre*	
Ziele	<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spass an der Bewegung wecken - Gruppenerlebnis im Club - Verschiedene Bewegungen erlernen - Bewegungsverbundene Sportarten ausüben - anderer Sportclub - Umfeld und Elternhaus sind entscheidend! <p>Skitechnisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorfahren/Nachahmen - Parallelschwung - Begeisterung wecken - viel frei Skifahren <p>Athletik (Kondition)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelmässig geführtes Training - Lust-, spiel- und wettkampfbetont - Rumpf- und Beinachsenstabilität (Stabilisation von Kopf bis Fuss) - Einführung Lauf- und Sprungschule - Schnelligkeitsgrundlagen 	<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelmässiges Training - Verschiedene Bewegungen beherrschen und variieren - Bewegungsverbundene Sportarten als Ausgleich betreiben - Wettkampfgedanke wecken <p>Skitechnisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Racing Basics“ erlernen - Parallelschwung geschnitten - Begeisterung erhalten - Vielseitige Skitechnik - versch. Schwungformen <p>Athletik (Grundlagen erarbeiten)</p> <p>Gezieltes, geführtes Training</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lust, Spiel und Wettkampfbetont - Laufschule, Sprungschule - Rumpf- und Beinachsenstabilität (Stabilisation von Kopf bis Fuss) - Schnelligkeitsgrundlagen/Beweglichkeit - Techn. Einführung Hanteltraining 	<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelmässiges gezieltes Training - Skispezifische Bewegungen beherrschen und variieren - Bewegungsverbundene Sportarten als Ausgleich betreiben - Trainingsumfeld optimieren - Wettkampfgedanke einschleifen - Trainingshärte erlernen, Limiten puschen <p>Skitechnisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Racing Basics“ beherrschen, Stabilisierung der Grundtechnik und dessen variable Verfügbarkeit - „Racing Update“ <p>Athletik (Kondition)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gezieltes Konditionstraining - Grundlagen für Spitzensporttraining setzen (Kraft/Ausdauer) - Wettkämpfe einbauen/2. Sportart - Ganzkörperstabilisierung - Hanteltraining beherrschen 	<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anschlussstraining an die Weltspitze - Optimale Verbindung - Umfeld und Sport <p>Skitechnisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beherrschen des „Racing Update“ - Individueller Feinschliff - Taktische Ausbildung <p>Athletik (Kondition)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperliche Voraussetzungen auf höchstes Niveau bringen. - Entscheidende Phase in einer Sportkarriere, komplette, systematische und zielgerichtete Ausbildung eines Hochleistungssportlers - Spezifisches Schnelligkeits-, Kraft-, Ausdauer-, und Schnellkrafttraining 	<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausbilden des Spitzensportlers - Persönliche Limiten ausloten - Stabile Leistungen <p>Skitechnisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arbeit in Kleingruppen - Optimierung Material <p>Athletik (Kondition)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individuelle Ausreizung des Trainings - Entwicklung des „Powers“ - systematisches und individualisiertes Athletiktraining →vielseitig zielgerichtet - Optimierung und Abstimmung der erarbeiteten Grundlagen - Verletzungsprophylaxe 			
Entwicklungsphase	<p>Sportartübergreifende, motorische Grundlagenausbildung</p> <p>Phase des Lernen auf Antrieb</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopieren, - Nachahmen - Abschauen <ul style="list-style-type: none"> • Das heisst, das Kind braucht: <ul style="list-style-type: none"> • Vorbilder • Beispiele zum Nachahmen • Sportlichkeit aufbauen • Selbstständigkeit fördern 	<p>Sportartspezifisches, aber vielseitiges Grundlagentraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhänge im Sport verstehen lernen • Ziele verfolgen können • Selbständiges Training möglich • Festigen der Grobkoordination • erste Wettkampferfahrungen • Gestaltswandel von Kleinkindform zu Erwachsenenproportionen 	<p>Aufbautraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisierung der Technik und Erweiterung der variablen Verfügbarkeit • Hohe Trainierbarkeit der gesamten Kraft • Beschleunigtes Längenwachstum • Geschlechtsspezifische Unterschiede • Achtung: Früh und Spätentwickler +/- 2 Jahre 	<p>Leistungstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisierung der Feinkoordination und Entwicklung der variablen Verfügbarkeit • Technische Arbeit auf höchstem Niveau • Hohe Trainierbarkeit des Kraftbereichs • Athletik auf höchstes Niveau bringen 	<p>Hochleistungstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchbruch zur Spitzenklasse • Hochintensives Training über 2-3 Jahre • Stabilisierung physischer und psychischer Leistungsfaktoren • Kombinierte Trainingsformen • Intensive und spezifische Betreuung 			
Umfang	<p>Bewegung soviel wie möglich</p> <p>Athl. Sommer 1-2 Einh./Woche Polysport</p> <p>Athl. Winter 1 Einh./Woche</p> <p>Ski/Sommer 0-10 Tage</p> <p>Ski/Winter 2 - 4 Einh./Woche</p> <p>Freies Skifahren, so viel als möglich</p>	<p>Bewegung soviel wie möglich</p> <p>Athl. Sommer 3-4 Einh./Woche</p> <p>Athl. Winter 2-3 Einh./Woche</p> <p>Ski/Sommer 10-30 Tage</p> <p>Ski/Winter 2 - 4 Einh./Woche</p> <p>Sommer: Mai - November</p> <p>Winter: Dezember - April</p>	<p>Bewegung soviel wie möglich</p> <p>Athl. Sommer 4-6 Einh./Woche</p> <p>Athl. Winter 2-4 Einh./Woche</p> <p>Ski/Sommer 20-40 Tage</p> <p>Ski/Winter 3-5 Einh./Woche</p>	<p>Athl. Sommer 6-10 Einh./Woche</p> <p>Athl. Winter 3-4 Einh./Woche</p> <p>Ski/Sommer 35-50 Tage</p> <p>Ski/Winter 3-6 Einh./Woche</p> <p>Sommer: Mai - November</p> <p>Winter: Dezember - April</p>	<p>Athl. Sommer 8-12 Einh./Woche</p> <p>Athl. Winter 4-5 Einh./Woche</p> <p>Ski/Sommer 45-60 Tage</p> <p>Ski/Winter 4-6 Einh./Woche</p> <p>Sommer: Mai - November</p> <p>Winter: Dezember - April</p>			

* Diese Phasen werden von den Mädchen jeweils um ca. 1-2 Jahren früher erreicht.

1 Einheit entspricht ca. 1.5 bis 2 Stunden

© Peter Läubli, Swiss-Ski

Swiss-Ski Trainings-Guideline Ski Alpin

	Kids 6-9 Jahre	Animation 9-12 Jahre	U 12 12-15 Jahre*	U 14 12-15 Jahre*	U 16 15-19 Jahre*	U 18 15-19 Jahre*	U 21 19-24 Jahre*	Ü 21 19-24 Jahre*
Skitraining	<p>Geführtes Techniktraining/ Vormachen-Zeigen Geführtes, freies Skifahren Kleine Wettkämpfe - Kombi-Race → Racing Basics 1-3</p> <p>Freies Skifahren - jede Gelegenheit nutzen!</p>	<p>Techniktraining in den Stangen RS (30%) - Racing Basics - SL (40%) müssen erlernt werden CR (30%)</p> <p>- Geführtes Techniktraining/ - Racing Basics - müssen erlernt werden</p> <p>Freies Skifahren im Training</p>	<p>- Beherrschen der Racing Basics - Techniktraining in den Stangen - Disziplinspezifische Technik (SL; 35%, RS; 35%, CR 20% Grundlagen - Speed; 10%)</p> <p>- Taktiktraining</p> <p>Techniktraining ohne Stangen, mit Aufgaben</p> <p>Freies Skifahren im Training</p>	<p>- Feinkorrekturen der Racing Basics - Beherrschen der „Racing Essentials“ - Techniktraining in den Stangen - Disziplinspezifische Technik (SL; 40%, RS; 40%, Speedisziplinen; 20%)</p> <p>- Taktiktraining und Material</p> <p>Techniktraining ohne Stangen, mit Aufgaben</p> <p>Freies Skifahren im Training</p>	<p>- Feinkorrekturen der „Racing Essentials“ - Techniktraining in den Stangen - Disziplinspezifische Technik - ev. Spezialisierung - Individualisierung</p> <p>- Taktiktraining - Materialabstimmungen</p> <p>Techniktraining ohne Stangen, mit Aufgaben</p> <p>Freies Skifahren im Training</p>			
Athletik (Kond. und Koord.)	<p>Spielerisches und gesamtheitliches, geführtes Athletik- und Bewegungs- Training → Beinachsenstabilität → Rumpfstabilität</p> <p>Verschiedene Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten Leichtathletische Grundlagen - Laufen, Springen, Werfen Spiele, Spielformen Gewandtheit, Koordination (v.a. Gleichgewicht, Schnelligkeit)</p>	<p>Gezieltes Athletik- und Bewegungstraining → Schnelligkeit, Koordination, Krafttraining mit eigenem Körpergewicht Grundlagenausdauer</p> <p>Verschiedene Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten → Laufschiule, Sprungschiule → Wettkämpfe in 2. Sportart Bsp. Leichtathletik/Geräteturnen</p>	<p>Kraft, Schnellkraft, Explosivkraft Kraftaufbau, Sprünge</p> <p>Schnelligkeit, Gewandtheit</p> <p>Grundlagenausdauer, Intervallformen</p> <p>Verschiedene Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten → Laufschiule, Sprungschiule → Koordination → Gleichgewicht</p>	<p>Kraft, Schnellkraft, Explosivkraft Kraftausdauer</p> <p>Schnelligkeit, Gewandtheit</p> <p>Spezifische Ausdauer, Intervalle Grundlagenausdauer</p> <p>Ausgleichsportarten, Koordination</p>	<p>Kraft, Schnellkraft, Explosivkraft Kraftausdauer</p> <p>Schnelligkeit, Gewandtheit</p> <p>Spezifische Ausdauer, Intervalle Grundlagenausdauer</p> <p>Ausgleichsportarten, Koordination</p>			
Persönlichkeit/Mental	<p>Spaß an Bewegung wecken Fokus auf Freude am Tun</p> <p>Gestütztes Ausprobieren Offener Lernweg Vorbildfunktion des Trainers</p> <p>Einführung psychologisches Training</p> <p>Spielerische Bewegungssteuerung</p>	<p>Freude an der Leistung → Zielsetzung, Wettkampfspiele, Identifi- kation mit Idolen</p> <p>Eigeninitiative Arbeit in Kleingruppen</p> <p>Umgang mit Leistungssituationen</p> <p>Bewusstsein für Bewegung</p>	<p>Wille/Trainingshärte Durchsetzungsvermögen</p> <p>Selbständigkeit mit Leitplanken Selbständiges Training</p> <p>Optimaler Leistungszustand</p> <p>Mentales Training</p>	<p>Umgang mit Motivationstiefs</p> <p>Selbständigkeit</p> <p>Wettkampfsinn</p> <p>Läufe visualisieren</p>	<p>Eigenmotivation</p> <p>Eigenverantwortung</p> <p>Mentale Stärke</p> <p>Lebhafte Bewegungsvorstellung</p>			
Allgemeinwissen	<p>Einführung in den Ablauf einer Trainingslektion - Aufwärmen - Training - Cool Down</p> <p>- Verhalten auf der Piste</p>	<p>- Verletzungsprävention - Basics der Ernährung - Biomechanische Grundlagen zu den „Racing Basics“ - Pflege des Materials - Trainingstagebuch</p>	<p>- Erholungsfördernde Massnahmen - Sporternährung - Biomechanik des Skifahrens - Aerodynamik - Kräfteparallelogramm - „Racing Update“ - Basis → Trainingslehre - Material → Rennvorbereitung - Grundlagen der Leistungsdiagnostik</p>	<p>- Supplementierung - Doping und Vorbeugung - Biomechanik des Skifahrens - Trainingslehre/Trainingsplanung - Materialkunde - Individuelle Leistungsdiagnostik - Sponsoring/Marketing - Grundlagen des Sportunterrichts - Leiterausildung</p>	<p>- Umgang mit Medien - Vorbereitung von Grossanlässen - Sportrecht - Erste Schritte in der Ausbildung zum Trainer/Skilehrer</p>			

* Diese Phasen werden von den Mädchen jeweils um ca. 1-2 Jahren früher erreicht.