

# Trainings-Guide-Line

## Alpin



# Swiss-Ski Trainings-Guide-Line



	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><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spass an der Bewegung wecken</li> <li>- Gruppenerlebnis</li> <li>- Verschiedene Bewegungen erlernen</li> <li>- Bewegungsverwandte Sportarten ausüben</li> </ul> <p><b>Skitechnisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorfahren/Nachahmen</li> <li>- Parallelschwung</li> <li>- Begeisterung wecken</li> </ul> <p><b>Athletik (Kondition)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelmässig geführtes Training</li> <li>- Lust-, spiel- und wettkampfbetont</li> <li>- Rumpf- und Beinachsenstabilität (Stabilisation von Kopf bis Fuss)</li> <li>- Einführung Lauf- und Sprungschule</li> <li>- Schnelligkeitsgrundlagen</li> </ul>	<p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelmässiges Training</li> <li>- Verschiedene Bewegungen beherrschen und variieren</li> <li>- Bewegungsverwandte Sportarten als Ausgleich betreiben</li> <li>- Wettkampfgedanke wecken</li> </ul> <p>Skitechnisch</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Racing Basics“ erlernen</li> <li>- Parallelschwung geschritten</li> <li>- Begeisterung erhalten</li> <li>- Vielseitige Skitechnik</li> <li>- versch. Schwungformen</li> </ul> <p><b>Athletik (Grundlagen erarbeiten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gezieltes, geführtes Training</li> <li>- Lust, Spiel und Wettkampfbetont</li> <li>- Laufschule, Sprungschule</li> <li>- Rumpf- und Beinachsenstabilität (Stabilisation von Kopf bis Fuss)</li> <li>- Techn. Einführung Hanteltraining</li> <li>- Schnelligkeitsgrundlagen/Beweglichkeit</li> </ul>	<p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelmässiges gezieltes Training</li> <li>- Skispezifische Bewegungen beherrschen und variieren</li> <li>- Bewegungsverwandte Sportarten als Ausgleich betreiben</li> <li>- Trainingsumfeld optimieren</li> <li>- Wettkampfgedanke einschleifen</li> </ul> <p><b>Skitechnisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Racing Basics“ beherrschen, Stabilisierung der Grundtechnik und dessen variable Verfügbarkeit</li> <li>- „Racing Update“</li> </ul> <p><b>Athletik (Kondition)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gezieltes Konditionstraining</li> <li>- <b>Grundlagen für Spitzensporttraining</b> setzen (Kraft/Ausdauer)</li> <li>- Wettkämpfe einbauen</li> <li>- Ganzkörperstabilisierung</li> <li>- Hanteltraining beherrschen</li> </ul>	<p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anschlussstraining an die Weltspitze</li> <li>- Optimale Verbindung - Umfeld und Sport</li> </ul> <p><b>Skitechnisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beherrschen des „Racing Update“</li> <li>- Individueller Feinschliff</li> <li>- Taktische Ausbildung</li> </ul> <p><b>Athletik (Kondition)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperliche Voraussetzungen auf höchstes Niveau bringen.</li> <li>- Entscheidende Phase in einer Sportkarriere, komplette, systematische und zielgerichtete Ausbildung eines Hochleistungssportlers</li> <li>- Spezifisches Schnelligkeits-, Kraft-, Ausdauer-, und Schnellkrafttraining</li> </ul>	<p><b>Allgemein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausbilden des Spitzensportlers</li> <li>- Persönliche Limiten ausloten</li> <li>- Stabile Leistungen</li> </ul> <p><b>Skitechnisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arbeit in Kleingruppen</li> <li>- Optimierung Material</li> </ul> <p><b>Athletik (Kondition)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuelle Ausreizung des Trainings</li> <li>- Entwicklung des „Powers“</li> <li>- systematisches und individualisiertes Athletiktraining →vielseitig zielgerichtet</li> <li>- Optimierung und Abstimmung der erarbeiteten Grundlagen</li> <li>- Verletzungsprophylaxe</li> </ul>
Entwicklungsphase	<p><b>Sportartübergreifende, motorische Grundlagenausbildung</b></p> <p><b>Phase des Lernen auf Antrieb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopieren,</li> <li>- Nachahmen</li> <li>- Abschauen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Heisst, das Kind braucht: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbilder</li> <li>• Beispiele zum Nachahmen</li> </ul> </li> <li>• Sportlichkeit aufbauen</li> <li>• Selbstständigkeit fördern</li> </ul>	<p><b>Sportartspezifisches, aber vielseitiges Grundlagentraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenhänge im Sport verstehen lernen</li> <li>• Ziele verfolgen können</li> <li>• Selbständiges Training möglich</li> <li>• Festigen der Grobkoordination</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erste Wettkampferfahrungen</li> <li>• Gestaltswandel von Kleinkindform zu Erwachsenenproportionen</li> </ul>	<p><b>Aufbautraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisierung der Technik und Erweiterung der variablen Verfügbarkeit</li> <li>• Hohe Trainierbarkeit der gesamten Kraft</li> <li>• Beschleunigtes Längenwachstum</li> <li>• Geschlechtsspezifische Unterschiede</li> <li>• Achtung: Früh und Spätentwickler +/- 2 Jahre</li> </ul>	<p><b>Leistungstraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisierung der Feinkoordination und Entwicklung der variablen Verfügbarkeit</li> <li>• Technische Arbeit auf höchstem Niveau</li> <li>• Hohe Trainierbarkeit des Kraftbereichs</li> <li>• Athletik auf höchstes Niveau bringen</li> </ul>	<p><b>Hochleistungstraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchbruch zur Spitzenklasse</li> <li>• Hochintensives Training über 2-3 Jahre</li> <li>• Stabilisierung physischer und psychischer Leistungsfaktoren</li> <li>• Kombinierte Trainingsformen</li> <li>• Intensive und spezifische Betreuung</li> </ul>
Umfang	<p>Bewegung      soviel wie möglich</p> <p>Athl. Sommer 1-2 Einh./Woche</p> <p>Athl. Winter    1 Einh./Woche</p> <p>Ski/Sommer    0-5 Tage</p> <p>Ski/Winter      2 Einh./Woche</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    15-25 Tage</p> <p>Ski/Winter      3-4 Einh./Woche</p>	<p>Bewegung      soviel wie möglich</p> <p>Athl. Sommer 4-6 Einh./Woche</p> <p>Athl. Winter    2-3 Einh./Woche</p> <p>Ski/Sommer    25-35 Tage</p> <p>Ski/Winter      4-5 Einh./Woche</p>	<p>Bewegung      soviel wie möglich</p> <p>Athl. Sommer 6-10 Einh./Woche</p> <p>Athl. Winter    3-4 Einh./Woche</p> <p>Ski/Sommer    45-50 Tage</p> <p>Ski/Winter      4-6 Einh./Woche</p>	<p>Bewegung      soviel wie möglich</p> <p>Athl. Sommer 8-12 Einh./Woche</p> <p>Athl. Winter    3-5 Einh./Woche</p> <p>Ski/Sommer    45-60 Tage</p> <p>Ski/Winter      4-6 Einh./Woche</p>

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

# Swiss-Ski Trainings-Guide-Line



	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*
<b>Skitraining</b>	Geführtes Techniktraining/ Vormachen-Zeigen Geführtes freies Skifahren	Techniktraining in den Stangen - Racing Basics – müssen erlernt werden	- Beherrschen der <b>Racing Basics</b> - Techniktraining in den Stangen - Disziplinspezifische Technik (SL, RS, Grundlagen - Speed)	- Feinkorrekturen der <b>Racing Basics</b> - Beherrschen des „ <b>Racing Update</b> “ - Techniktraining in den Stangen - Disziplinspezifische Technik (SL, RS, Speedisziplinen)	- Feinkorrekturen des „ <b>Racing Update</b> “ - Techniktraining in den Stangen - Disziplinspezifische Technik - ev. Spezialisierung - Individualisierung
	Freies Skifahren	- Geführtes Techniktraining/ - Racing Basics – müssen erlernt werden  Freies Skifahren im Training	- Taktiktraining  Techniktraining ohne Stangen, mit Aufgaben  Freies Skifahren im Training	- Taktiktraining und Material  Techniktraining ohne Stangen, mit Aufgaben  Freies Skifahren im Training	- Taktiktraining - Materialabstimmungen  Techniktraining ohne Stangen, mit Aufgaben  Freies Skifahren im Training
<b>Athletik (Konditionstraining)</b>	Spielerisches und gesamtheitliches, geführtes Athletik- und Bewegungs- Training → Beinachsenstabilität → Rumpfstabilität	Gezieltes Athletik- und Bewegungstraining → Schnelligkeit, Koordination, Krafttraining mit eigenem Körpergewicht Grundlagenausdauer	Kraft, Schnellkraft, Explosivkraft Kraftaufbau, Sprünge	Kraft, Schnellkraft, Explosivkraft Kraftausdauer	Kraft, Schnellkraft, Explosivkraft Kraftausdauer
	Verschiedene Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten Leichtathletische Grundlagen - Laufen, Springen, Werfen Spiele, Spielformen <b>Gewandtheit, Koordination</b> (v.a. Gleichgewicht, Schnelligkeit)	Verschiedene Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten → Laufschule, Sprungschule	Schnelligkeit, Gewandtheit  Grundlagenausdauer, Intervallformen	Schnelligkeit, Gewandtheit	Schnelligkeit, Gewandtheit
		Verschiedene Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten → Laufschule, Sprungschule → Koordination → Gleichgewicht		Spezifische Ausdauer, Intervalle Grundlagenausdauer	Spezifische Ausdauer, Intervalle Grundlagenausdauer
<b>Persönlichkeit/Mental</b>	Spass an Bewegung wecken Fokus auf Freude am Tun	Freude an der Leistung → Zielsetzung, Wettkampfspiele, Identifikation mit Idolen	Wille	Umgang mit Motivationstiefs	Eigenmotivation
	Gestütztes Ausprobieren Offener Lernweg Vorbildfunktion des Trainers	Eigeninitiative Arbeit in Kleingruppen	Selbständigkeit mit Leitplanken	Selbständigkeit	Eigenverantwortung
	Einführung psychologisches Training	Umgang mit Leistungssituationen	Optimaler Leistungszustand	Wettkampfsinn	Mentale Stärke
	Spielerische Bewegungssteuerung	Bewusstsein für Bewegung	Mentales Training	Läufe visualisieren	Lebhafte Bewegungsvorstellung
<b>Allgemeinwissen</b>	Einführung in den Ablauf einer Trainingslektion - Aufwärmen - Training - Cool Down  - Verhalten auf der Piste	- Verletzungsprävention - Basics der Ernährung - Biomechanische Grundlagen zu den „Racing Basics“ - Pflege des Materials - Trainingstagebuch	- Erholungsfördernde Massnahmen - Sporternährung - Biomechanik des Skifahrens - Aerodynamik - Kräfteparallelogramm - „Racing Update“ - Basis → Trainingslehre - Material → Rennvorbereitung - Grundlagen der Leistungsdiagnostik	- Supplementierung - Doping und Vorbeugung - Biomechanik des Skifahrens - Trainingslehre/Trainingsplanung - Materialkunde - Individuelle Leistungsdiagnostik - Sponsoring/Marketing - Grundlagen des Sportunterrichts - Leiterausbildung	- Umgang mit Medien - Vorbereitung von Grossanlässen - Sportrecht - Erste Schritte in der Ausbildung zum Trainer/Skilehrer

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