

**Elternabend „Alpin“
des Ski-Club Mayrhofen
am 19.April 2016**



Themen:

1. Rückblick Saison 2015/16
2. Einblick in die Trainingsstrukturen des ÖSV
3. Trainingsvorschau Saison 2016/17
4. Trainingsgebühren
5. SCM-Huagacht/Allfälliges



1. Rückblick Saison 2015/16

Training: 9.September 2015 – 25.März 2016:

- 60 Trainings (27 Trockentraining, 33 Schneetraining)
- 111 Trainingsstunden (45 h Trockentraining, 66 h Schneetraining)

Rennen/Bewerbe:

- Race for Help, 12.September
- Hallenbewerb, 9.Dezember
- 8 Rennen (Tiroler Kinderskitag, Uli´s Skirallye, 4 Cupläufe, Zwergerlrennen, CM)
- 7 Bezirks-Rennen



1. Rückblick Saison 2015/16

Zusätzliche Veranstaltungen:

- Waxlkurs, 18.November
- Einschwingen, 8.Dezember
- Absperren – Taufe Madelaine, 18.Dezember
- Rise & Fall, 19.Dezember
- Eröffnung Penkenbahn, 19.Dezember
- Stefanie Springen, 26.Dezember
- Faschings-Tellerrutschen, 9.Februar
- Abschlusstraining, 25.März

→ Film





**SKI - CLUB
MAYRHOFEN**

**ELTERNABEND
19. April 2016
RÜCKBLICK**

2. Einblick in die Trainingsstrukturen des ÖSV

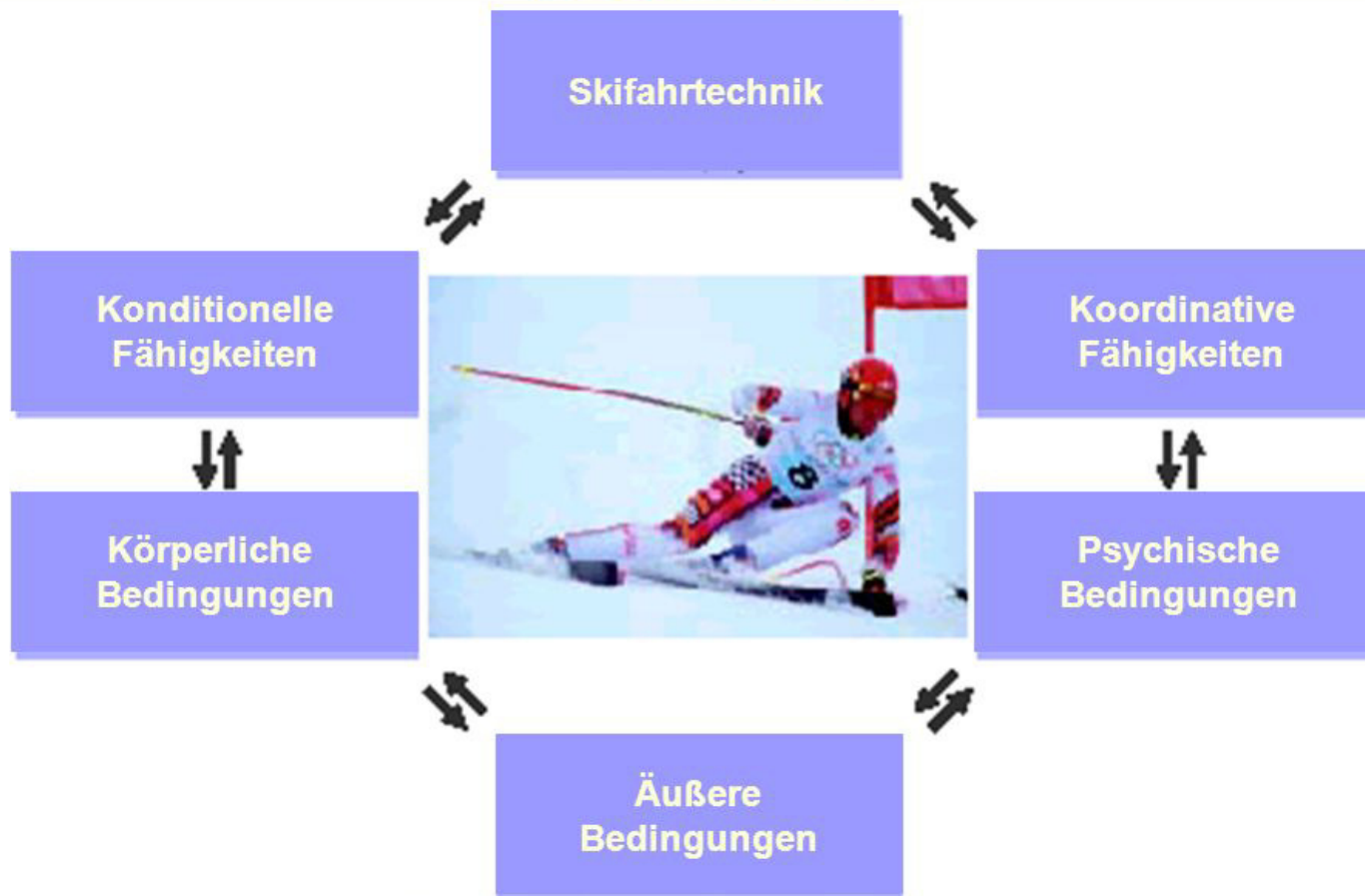
(Mag. Gert Ehn – sportlicher Leiter im ÖSV)

- Immer höher gestellte Erwartungen und das sich ständig verbessernde Leistungsniveau → hohe Umfänge und Belastungen im Technik- und Konditionstraining bereits im Kinder- und Schülertraining
→ frühe Spezialisierung
- neue Strukturen sollen dieser Entwicklung entgegenwirken und sorgen so für eine altersgemäße solide Ausbildung in der Sportart



2. Einblick in die Trainingsstrukturen des ÖSV

KOMPONENTEN DER SPORTLICHEN LEISTUNG

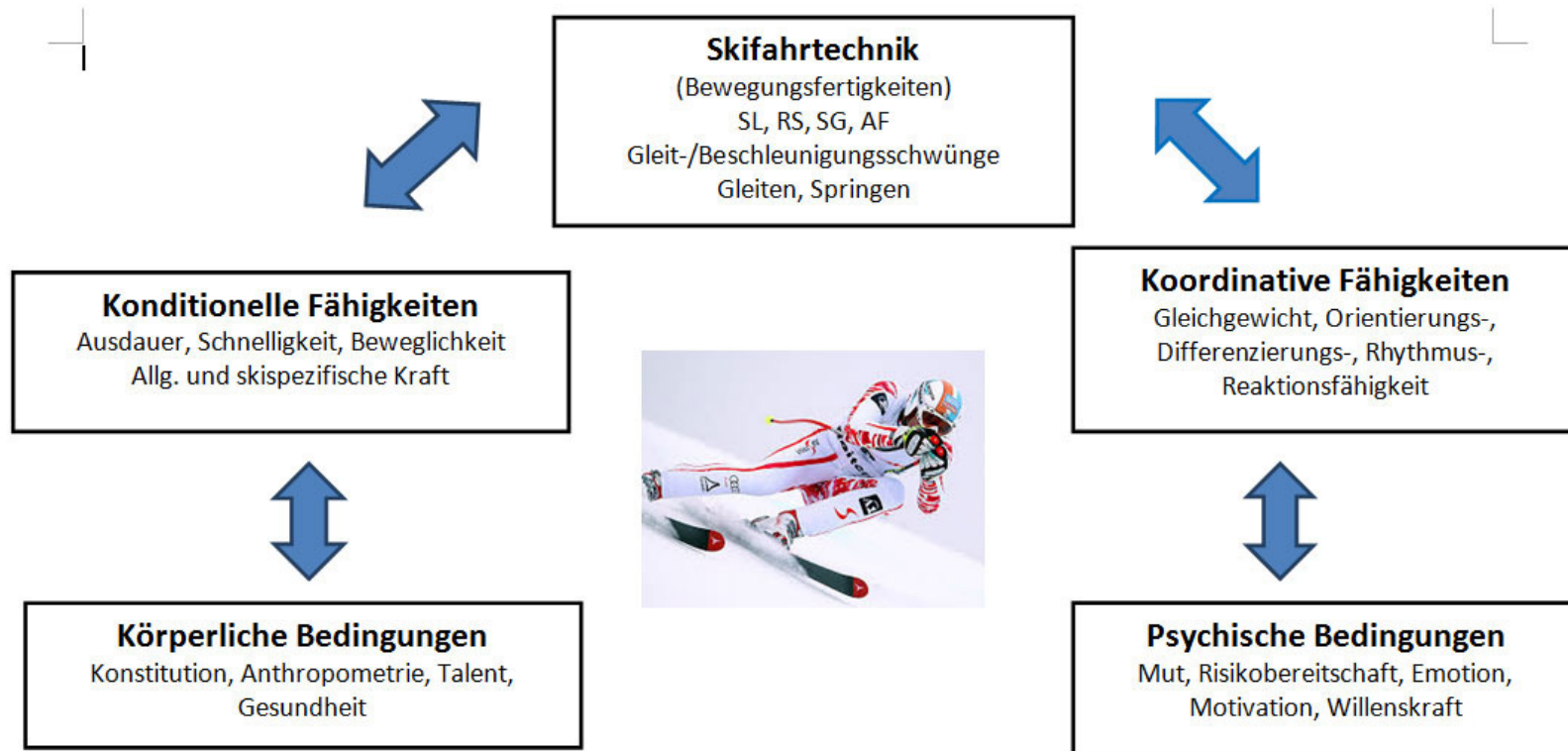


Komponenten der sportlichen Leistung im alpinen Skilauf



2. Einblick in die Trainingsstrukturen des ÖSV

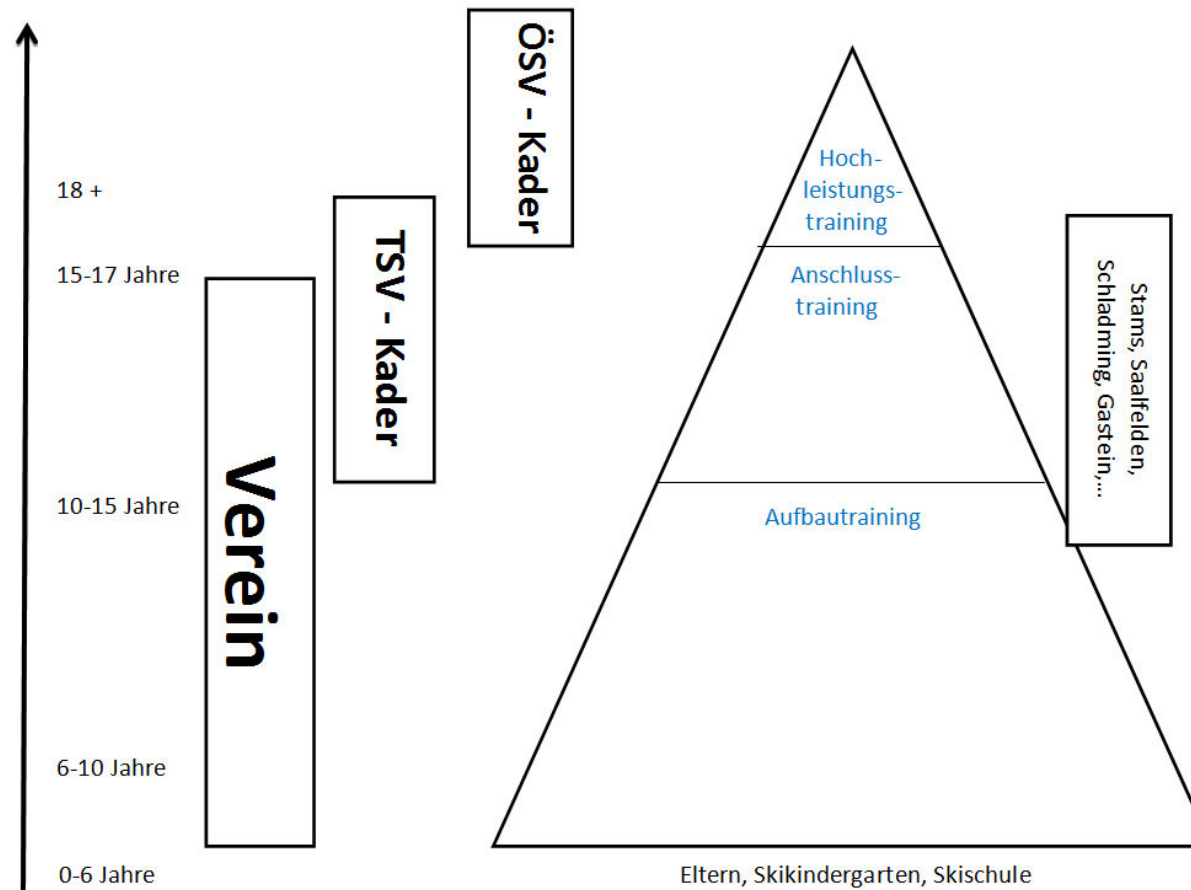
Komponenten der sportlichen Leistung im Skirennlauf



Äußere Bedingungen
Material: Ski, Skischuhe,...
Schneebeschaffenheit, Pistenzustand
Wettkampf-, Trainingssituation
Wetter, Sicht, Familie, Öffentlichkeit



2. Einblick in die Trainingsstrukturen des ÖSV Zuständigkeitsbereiche eines Vereins



2. Einblick in die Trainingsstrukturen des ÖSV

Einteilung in Trainings- bzw. Altersgruppen:

- ❖ Grundlagentraining: Kinder 6-10 Jahre
(Bambini – U 11)
- ❖ Aufbautraining: Schüler 10-15 Jahre
(U 12 und älter)



2. Einblick in die Trainingsstrukturen des ÖSV

Grundlagentraining: Kinder, 6-10 Jahre (Bambini – U11)

Skispezifische Inhalte:

- skischulmäßiger Schwungaufbau
- Viel freies Skifahren mit und ohne Bewegungsaufgaben
- Vielseitigkeitsparcours, Kombiläufe aus SL- und RS-Elementen
- Häufiger Wechsel von Gelände und Schneearten
- Stangentraining nur im reduzierten Umfang → max. 30%

STABILE GRUNDTECHNIK / GROBE RENNTECHNIK



2. Einblick in die Trainingsstrukturen des ÖSV

Grundlagentraining: Kinder, 6-10 Jahre (Bambini – U11)

Konditionelle Ziele:

- Bewegungserfahrung sammeln – Vielseitigkeit!
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten in Spiel- und Bewegungsformen
- Schulung von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit in spielerischer Form
- Erlernen grundlegender Bewegungstechniken
- Spaß am Sport



2. Einblick in die Trainingsstrukturen des ÖSV

Aufbautraining: Schüler (U12 und älter)

Skispezifische Inhalte:

- Gezielter Schwungaufbau des RS und SL Schwunges mit und ohne Stangen (50:50)
- Hinführen zum Tempo – SG und AF Elemente
- Umfangsteigerung – oftmaliges Wiederholen der Bewegung
- Viel Freifahren – Anwenden der Techniken unter erschwerten Bedingungen
- Erprobung des technischen Könnens bei Wettkämpfen

GEFESTIGTE RENNTECHNIK



2. Einblick in die Trainingsstrukturen des ÖSV

Aufbautraining: Schüler (U12 und älter)

Konditionelle Ziele:

- Grundlagenausdauer
- Beginn des Krafttrainings
- Schulung der inter- und intramuskulären Koordination
- Gezielter Aufbau sportartspezifischer Muskelgruppen
- Erreichen von hohen konditionellen und motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten



2. Einblick in die Trainingsstrukturen des ÖSV

Anschlussstraining (U16)

Skispezifische Inhalte:

- Anwendung des RS und SL Schwunges in schwierigem Gelände
- Teilnahme an Abfahrten und SG
- Steigerung von Umfang und Intensität
- Genaue Planung der Wettkampfeinsätze

INDIVIDUELL-STABILE RENNTECHNIK



2. Einblick in die Trainingsstrukturen des ÖSV

Leitidee – langfristiger Aufbau

breite Grundausbildung = Vielseitigkeit

- ✓ Vielseitigkeit im Sinne der Motivationsförderung (*abwechslungsreich*)
- ✓ Vielseitigkeit zur Vermeidung von (zu früher) Spezialisierung (*allgemein*)
- ✓ Vielseitigkeit als Trainingsmaßnahme unter der Perspektive des Sammelns von Bewegungserfahrung (*variantenreich*)
- ✓ Vielseitigkeit als Voraussetzung und Bedingung für die sportliche Leistungsförderung (*zielgerichtet*)



2. Einblick in die Trainingsstrukturen des ÖSV

PRO frühe Spezialisierung

- Frühe Selbstverwirklichung
- Soziale Anerkennung

Kontra frühe Spezialisierung

- Sie führt zu keinem nennenswert größerem Leistungseffekt
- Schnelle Stagnation und Demotivation
- Psychische Überlastung
- Häufige Verletzungen und Krankheiten
- Hohe Trainingsumfänge, die nur geringe Steigerung zulassen



2. Einblick in die Trainingsstrukturen des ÖSV

Zusammenfassung

- Altersgemäßes Training
- Systematisch, langfristiger Trainingsaufbau
- Vielseitige Grundausbildung (v.a. koordinative Fähigkeiten)



3. Trainingsvorschau Saison 2016/17

Einteilung der Altersklassen bzw. Trainingsgruppen:

❖ KinderBambini – U 11 (2010 – 2006)

❖ Schüler U 12 und älter (ab 2005)



3. Trainingsvorschau Saison 2016/17

Sommertraining: ab 18.Mai 2016 (2x/Woche)

Inhalte: altersgerechtes Training

Kinder: - Schulung von Koordination, Ausdauer, Kraft und
Schnelligkeit in spielerischer Form
- Vielseitigkeit
- Spaß am Sport

Schüler: - Erreichen von hohen konditionellen und motorischen
Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Krafttraining
- Schulung der inter- und intramuskulären Koordination



3. Trainingsvorschau Saison 2016/17

Schneetraining:

- Ab Oktober 2016 am Gletscher, je nach Wetter- und Schneelage (Freifahren/Techniktraining)
- Dezember am Ahorn (?): verstärktes Stangentraining (Mi/Fr)
- Ab Jänner 2017:
 - Kinder: mittwochs: Freifahren/Techniktraining
freitags: Stangentraining
 - Schüler: mittwochs: Stangentraining ↔ Freifahren/Techniktraining
freitags: Stangentraining



4. Trainingsgebühren

2 Möglichkeiten zur Auswahl

❖ Ganzjahrestraining inkl. Gletscher:

150€ 1. Kind

120€ 2. Kind

90€ 3. Kind

❖ Hallen- und Schneetraining exkl. Gletscher:

75€ 1. Kind

60€ 2. Kind

45€ 3. Kind

Befreiung der Trainingsgebühren ab Bezirks-/Landeskaderzugehörigkeit



5. SCM-Huagacht/Allfälliges

- Mitarbeit bei Veranstaltungen
- Gemeinsames Auftreten
- Trainingsordnung
- ...



**Vielen Dank
für
Eure Aufmerksamkeit**

