

Jahresbericht Junioren: Saison 2011/2012 Kader Alpin

Im Mai des letzten Jahres durfte ich mit großer Freude das RLZ Juniorenteam übernehmen. Es war mir klar, dass es sich, aufgrund der Zusammensetzung des Kaders, um eine echte Herausforderung für die Athleten, für das Leistungszentrum sowie für mich als Trainer handelt diese neue Saison anzutreten und die gesteckten Ziele zu erreichen. Zum Einen waren es noch alte Verletzungen zweier Athleten deren Verlauf des Wiedereinstiegs schwer einzuschätzen war, zum Andern war es das ungleiche Leistungsniveau, welches das Kader aufwies (dies war auch bedingt durch die große Altersbreite zwischen Jahrgang 1996 und 1991) und die sehr unterschiedlichen Rahmenbedingungen aus den Bereichen Schule oder Lehrstelle die die einzelnen Athleten mitbrachten.

12 Jungs, davon noch 2 Altverletzte, und 1 Mädchen waren es, welche dem RLZ Hoch-Ybrig Juniorenteam 2011/2012 angehörten. Der Kader wurde aufgeteilt in ein A und B Team. Der Unterschied zwischen den beiden Teams bestand darin, dass sich, angepasst an die jeweiligen Grundvoraussetzungen der darin enthaltenen Athleten, die geplanten Trainingsumfänge im Bereich Konditionstraining wie auch Schneetraining in der Vorbereitungsphase und auch in der Wettkampfphase doch deutlich unterschieden.

Die Vorbereitungsphase erstreckte sich von Monat Mai bis Ende November. In dieser Zeit durfte ich sowohl das Juniorenteam als auch die gesamte JO Stufe im Konditionstraining betreuend begleiten. Beide Kaderkategorien wiesen aus der Beurteilung des Vorjahres bei fast allen Athleten konditionelle Rückstände auf, was wir bei der Planung von Inhalt und Umfang als klaren Schwerpunkt berücksichtigten. So versuchten wir das Konditionstraining sehr abwechslungsreich in Umfang und Inhalt zu gestalten und auch deutlich zu steigern und zu intensivieren. Reto Brunner und Arjen van Duijen standen mir dabei mit viel Einsatzbereitschaft und ihrer persönlichen Erfahrung als zusätzliche Trainer, die einige Trainings leiteten, zur Verfügung. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön von mir und dem RLZ an Reto und Arjen. Hier darf als Fazit festgehalten werden, dass sich diese Bemühungen als erfolgreich erwiesen. Nun gilt es an dieser verbesserten Grundlage im heurigen Training anzuknüpfen und diese weiter auszubauen. Wir hatten bei diesen Trainings, die hart und schweißtreibend waren, auch sehr viel Spaß. Eine kleine verrückte Sache möchte ich als Beispiel daraus doch erwähnen: Es schafften z.B. bei einem JO Training, welches sich über 2 Stunden erstreckte und sich im Schwerpunkt um ein Kraftausdauertraining handelte, ausnahmslos alle die unglaubliche Zahl von 1000 Liegestützen innerhalb dieser Trainingseinheit zu machen. Es war auch für mich als Trainer ein tolles Erlebnis zu beobachten mit wie viel Willenskraft und Disziplin hier jeder dieses Ziel anpeilte und schließlich am Ende auch erreichte. Ergänzend zu diesem Konditionstraining fanden dann ab Juli bis Mitte Dezember zahlreiche Schneetrainings für die Junioren statt. Die JO Gruppe wurde in dieser Zeit skitechnisch vom JO Cheftrainer Helmut Kreuzer betreut.

Bei den Junioren war es unser Ziel die Schneetrainings in dieser Phase an möglichst vielen verschiedenen Trainingsorten durchzuführen um auch auf Skiern ein Maximum an Variationen von Trainingspisten zu erhalten. So erzielten wir bis zum Ende dieser Vorbereitungsphase auf Pisten in Saas-Fee, Zermatt, Hintertux, Pitztal, Sulden, Davos, Diavolezza und auch in Landgraaf (Holland) in einer Skihalle bei meistens guten bis perfekten Pisten- und Wetterverhältnissen ein sehr abwechslungsreiches Schneeprogramm.

PLATIN SPONSOREN

EFG  Financial Products


ZURICH


 AMAG
 RETAIL

GOLD SPONSOR

RAIFFEISEN

HAUPTSPONSOREN

 **Electrolux**

DUPLI-COLOR

SERVO

 **PRIVATBANK**

butti
 BAUMEISTER

 **vicova**
 vermögensverwaltung

PIETRAVEST
 Natursteine
 www.pietravest.ch

tevag
 INTERIOR

EgoKiefer
 Fenster und Türen

Ein langer, überdurchschnittlich warmer und somit sehr schneearmer Herbst war europaweit der Grund, dass in Skigebieten bis 2000 Metern Meereshöhe bis kurz vor Weihnachten kein Skitraining möglich war. Somit waren wir, wie auch alle anderen Skirennsportfreunde gezwungen die Trainings auf den Gletschern zu verlängern. Trotz allen wetterbedingten Schwierigkeiten konnte die Vorbereitungsphase weitgehend ohne größeren Verletzungen und guten Entwicklungsergebnissen bei fast allen Athleten sehr zufriedenstellend abgeschlossen werden.

Mit dem anfänglichen Ausbleiben vom Schnee wurde Mitte November eine sehr verrückte Wettkampfphase eröffnet. Verrückt deshalb, weil es zu Beginn der Rennsaison viele Rennabsagen aufgrund keines oder zu wenigem Schnee und sich dann fast über den ganzen Winter Rennverschiebungen und weitere Rennabsagen aufgrund zu vielem Schnee ergaben. Häufige und auch teils intensive Neuschneemengen über den ganzen Winter hinziehend, verhinderten immer wieder die Trainings auf einer kompakten Schneegrundlage auf unseren heimischen Trainingspisten im Hoch-Ybrig. Trotz größter Unterstützung der Bergbahnen Hoch-Ybrig bei der Pistenpräparation war es in diesem aussergewöhnlichen Winter leider nur an sehr wenigen Tagen möglich auf einer optimal kompakten Piste zu trainieren. An dieser Stelle bedanke ich mich herzlichst im Namen des gesamten RLZ Teams bei den Bergbahnen Hoch-Ybrig und Ihren Mitarbeitern für die große Hilfe und Unterstützung.

Die Rennerfolge im Juniorenkader waren im Gesamten betrachtet nicht dort wo wir sie erhofft haben. Es konnten sich zwar alle Athleten ihren gesteckten Zielen, mit teils tollen Leistungen, nähern und skitechnisch weiterentwickeln doch einen klaren Durchstarter konnten wir trotz sehr erfolgsversprechender Vorbereitung leider heuer nicht vorweisen. Ein FIS Super-G Sieg im italienischen Bormio von Ramon Zürcher und einem 3. und 4. Platz bei der Schweizer Juniorenmeisterschaften Speed in Brigels auch von Ramon Zürcher, waren die Leistungshighlights dieser Saison. Darüber hinaus konnten sich einige Athleten in ihren persönlichen FIS-Punkten positiv nach unten entwickeln. Mit Marco Studer hatten wir einen Athleten mit Jahrgang 1992 der national zu den Top 15 Juniorenfahrern im Slalom zählte und dies auch mit einer guten FIS Punkteverbesserung und guten Top 15 Platzierungen bei FIS Rennen mit internationaler Besetzung immer wieder bestätigte. Auch Athleten die sich Skicross Wettkämpfen stellten, konnten gute Ergebnisse einfahren. So erzielte Gregory Rohrer z.B. bei den Schweizer Juniorenmeisterschaften den guten 8. Rang.

Das Fazit aus der Wettkampfphase der Juniorenstufe muss ich, hinsichtlich Erfolg, sehr selbstkritisch als nicht ausreichend positiv bewerten. Wie meistens im Skirennsport, ist es nicht nur ein Faktor der über Erfolg oder Misserfolg mitentscheidet sondern es sind immer mehrere Umstände die dann nicht optimal zusammenspielen.

Wir wollen und werden auf jeden Fall versuchen aus den Erkenntnissen dieser Saison die richtigen Schlüsse und Entscheidungen abzuleiten um uns stetig zu verbessern und wir werden weiter daran arbeiten im Juniorenbereich an vergangene, große Erfolge des RLZ Hoch-Ybrig anzuknüpfen.

Mit sportlichen Grüßen



Lino Stüttler
Trainer Junioren RLZ Hoch-Ybrig

PLATIN SPONSOREN

EFG  Financial Products


ZURICH®


AMAG
RETAIL

GOLD SPONSOR

RAIFFEISEN

HAUPTSPONSOREN

 Electrolux

DUPLI-COLOR

SERVO

 IHAG PRIVATBANK

butti
BAUMEISTER

 Mcova
vermögensverwaltung

PIETRAVEST
Natursteine
www.pietravest.ch

tevag
INTERIOR

EgoKiefer
Fenster und Türen