

*swiss*ski

REGIONALES LEISTUNGSZENTRUM SKI ALPIN



REGIONALES
LEISTUNGSZENTRUM
SKI ALPIN

amag

RAIFFEISEN



Trainerforum 2018 RLZ Hoch Ybrig

Trainer JO-Kader Ski alpin - Kondition

© Reto Brunner



amag

RAIFFEISEN



Kurze Einführung in die Trainingslehre



- Warum trainieren wir?
 - Weil es uns Spass macht...
 - ...uns zu bewegen
 - ...leistungsfähiger zu werden
 - ...wir uns auf Wettkämpfe vorbereiten wollen
 - ...

- Was trainieren wir im Off-snow Training?
 - Allgemeine und skispezifische...
 - ...Kondition
 - ...Koordination

Begriffe



amag

RAIFFEISEN



Training der koordinativen Fähigkeiten



- Thematik der sensitiven Phasen: Wissenschaftlich nicht unumstritten. Tatsache: Koordinative Fähigkeiten können ab dem Kleinkindalter “trainiert“ werden. Vielseitige Bewegungserfahrung fördert in hohem Masse die Koordination
 - Orientierungsfähigkeit
 - Gleichgewichtsfähigkeit
 - Reaktionsfähigkeit
 - Rhythmisierungsfähigkeit
 - Differenzierungsfähigkeit

Welche koordinative Fähigkeiten kommt im Skisport in welcher Situation zum tragen und was für Übungen fördern die entsprechende Fähigkeit im Trockentraining?

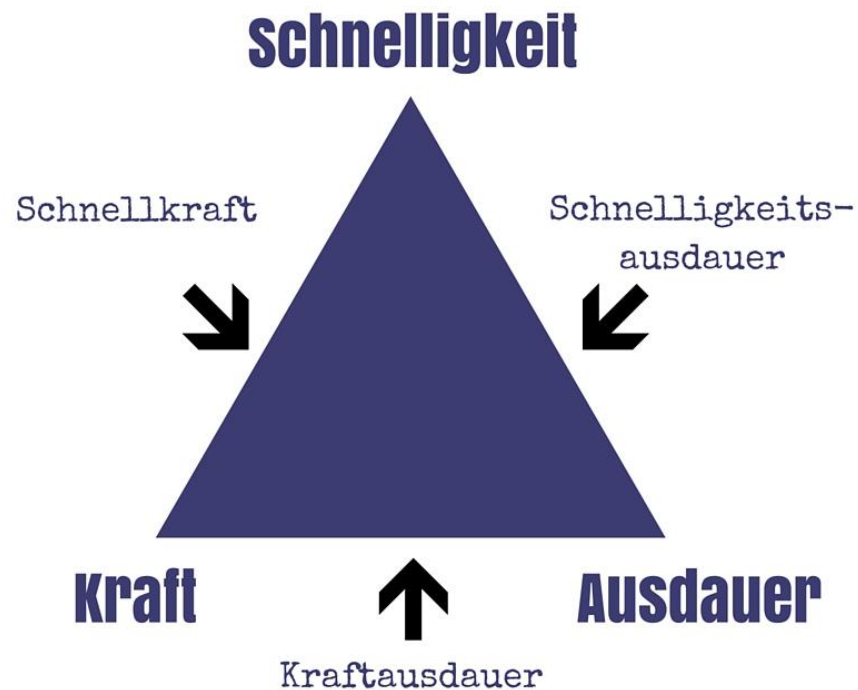
Training der konditionellen Fähigkeiten



amag

RAIFFEISEN

Electrolux



Konditionsdreieck: Harre & Leopold 1986

Superkompensation

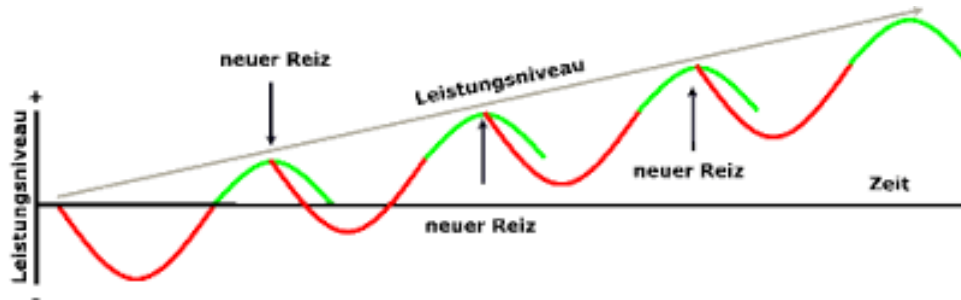


Das Prinzip der Superkompensation



Initial wird durch eine sportliche Belastung der Körper geschwächt. Während der Phase der Erholung baut sich der Körper über das Ausgangsniveau auf

www.lauftipps.ch, Stand 15.6.18

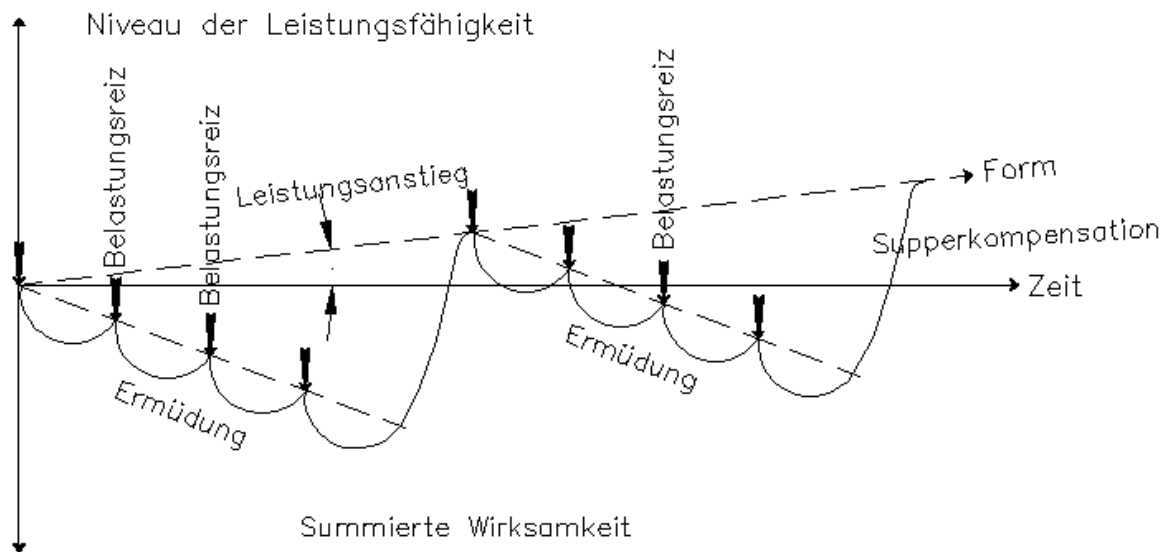


www.lauftipps.ch, Stand 15.6.18

Im Idealfall erfolgt die nächste Belastung genau auf dem Höhepunkt der Superkompensation. Kontinuierlich wird das Leistungsniveau gesteigert (anaboler Leistungszustand)

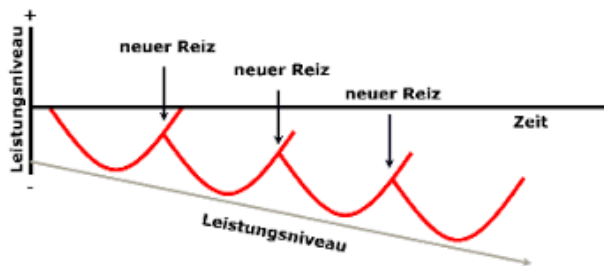
- **Der Körper passt sich an geänderte Belastung an, d.h. er baut sich bei erhöhter Belastung auf, bei ausbleibender Belastung aber auch ab!**
- **Er wird insbesondere stärker in dem Bereich in dem er trainiert wird**

Summierte Wirksamkeit (z.B. Trainingslager)



Quelle: www.msporting.com (Stand, 15.6.18)

■ Kataboler Leistungszustand, **Konsequenz ausbleibender Regeneration** (Übertrainingszustand)



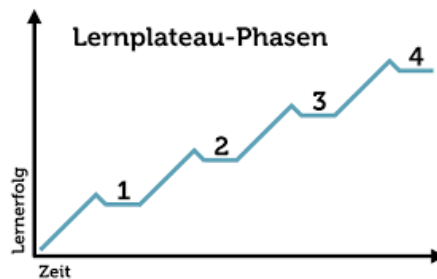
www.lauffipps.ch, Stand 15.6.18

Anzeichen von Übertraining:

- Erhöhter Ruhepuls
- Appetitlosigkeit
- Schlaflosigkeit
- Erhöhte Reizbarkeit
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Etc.

Ein Leistungssportler muss sich an der Grenze zum Übertraining aufhalten, sonst schöpft er sein Potential nicht aus!

■ Lernplateau



www.karrierebibel.de Stand 15.6.18

Anpassung des Körpers an gewohnte Belastungen. Um Körper aus der Plateauphase zu bringen muss das Training angepasst/gesteigert werden (Umfang/Intensität)

Periodisierung

Jahresplanung 2017 / 2018

WKP	ÜP		VP1				VP2				WKP			
September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September		
1 Fr	1 So	1 Mi Labor Diagnostik	1 Fr	1 Mo Neujahr 1	1 Do	1 Do	1 So Ostern	1 Di	1 Fr FTP Test	1 So	1 Mi Nationalfeiertag	1 Sa		
2 Sa	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di Berchtesgaden	2 Fr	2 Fr FTP Test	2 Mo Ostern 14	2 Mi	2 Sa	2 Mo	2 Do	2 So		
3 So	3 Di	3 Fr FTP Test	3 So	3 Mi	3 Sa	3 Sa	3 Di	3 Do	3 So	3 Di	3 Fr	3 Mo FTP Test		
4 Mo	4 Mi Labor Diagnostik	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 So	4 So	4 Mi	4 Fr	4 Mo	4 Mi	4 Sa	4 Di		
5 Di	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 Mo	5 Mo	5 Do	5 Sa	5 Di	5 Do	5 So	5 Mi		
6 Mi	6 Fr FTP Test	6 Mo	6 Mi	6 Sa	6 Di	6 Di	6 Fr	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo	6 Do		
7 Do	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Mi	7 Mi	7 Sa	7 Mo	7 Do	7 Sa	7 Di	7 Fr		
8 Fr	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Do	8 Do	8 So	8 Di	8 Fr	8 So	8 Mi	8 Sa		
9 Sa	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr	9 Fr	9 Mo	9 Mi	9 Sa	9 Mo	9 Do	9 So		
10 So	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa	10 Sa	10 Di	10 Do Aufahrt	10 So	10 Di Estivayer	10 Fr	10 Mo		
11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 So	11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo	11 Mi	11 Sa Schwarzwald	11 Di		
12 Di	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo	12 Mo	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Mi Swiss Expo		
13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Di	13 Di	13 Fr	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Do		
14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Mi	14 Mi	14 Sa	14 Mo	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Fr		
15 Fr	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Do	15 Do	15 So	15 Di	15 Fr	15 So	15 Mi	15 Do		
16 Sa	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Fr	16 Fr	16 Mo	16 Mi	16 Sa	16 Mo	16 Do	16 So		
17 So	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa	17 Sa	17 Di	17 Do	17 So	17 Di	17 Do	17 Mo		
18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 So	18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Di		
19 Di	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Mo	19 Mo	19 Do	19 Sa	19 Mo	19 Do	19 So	19 Mi		
20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Di	20 Di	20 Fr	20 So Pfingsten	20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Do		
21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi	21 Mi	21 Sa	21 Mo	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Fr		
22 Fr	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Do	22 Do	22 So	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Do		
23 Sa	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr	23 Fr	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Mo	23 Do	23 So		
24 So	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Sa	24 Sa	24 Di	24 Do	24 So	24 Di	24 Do	24 Mo		
25 Mo	25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do	25 So	25 So	25 Mi	25 Fr	25 Mo	25 Mi	25 Sa	25 Di		
26 Di	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 Mo	26 Mo	26 Do	26 Sa	26 Di	26 Do	26 So	26 Mi		
27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Di	27 Di	27 Fr	27 Mo	27 Do	27 Mi	27 So	27 Do		
28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Mi	28 Mi	28 Sa	28 Mo	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Fr		
29 Fr	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Do	29 Do	29 So	29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Do		
30 Sa	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Fr	30 Fr	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Mo	30 Do	30 So		
31 Di	31 Do	31 So	31 Di	31 Fr	31 Mo	31 Mo	31 Do	31 Sa	31 Di	31 Do	31 So	31 Di		

Trainingsschwerpunkte in der Vorbereitungsphase im RLZ



amag

RAIFFEISEN

 Electrolux

Schwerpunkte Kondi:

Mai - August: allg. Ausdauer

September - Oktober: Sprungkraft/Schnelligkeit

November: Explosivität

Training für U10/U12



- Die Trainingsschwerpunkte, die Fähigkeiten und Fertigkeiten sollten kreativ verpackt werden (Spiel, Wettkampfformen), dass die Athletinnen und Athleten gar nicht merken, wie sich gefordert und gefördert werden.
- Ideen:
 - Ausdauer: OL, Bikerennen, Schnitzeljagd, Triathlon, Biathlon, ...
 - Kraft: Seilpark, Klettern, ... Achtung: Kraftübungen in Spiel-/Wettkampfformen verpacken, auf Ausführungsqualität achten!!!
 - Schnelligkeit: Stafettenformen, Fangisformen, ...

Fragen?



amag

RAIFFEISEN



swisski

REGIONALES LEISTUNGSZENTRUM SKI ALPIN



REGIONALES
LEISTUNGSZENTRUM
SKI ALPIN

amag

RAIFFEISEN



Trainerforum 2018 RLZ Hoch Ybrig

Trainer JO-Kader Ski alpin - Kondition

© Reto Brunner