



Konzept der Höchstleistungsförderung

Im Alpine, Eishockey und Langlauf

Konzept für Alpine Skisportler 2005

Durch Untersuchung wurde nachgewiesen, wie die Gewinnung der Talente zum Höchstleistungssportler und die Weiterführung der Spitzensportler zu den höheren Leistungsniveau führen kann.

Es haben sich mehrere Feststellungen gezeigt.

- Viele GL-Sportvereine verfügen über keine Übungsleiter F für Alpine, Langlauf und Eishockey.
- Trainingseinrichtungen sind sehr schwach.
- Die Nachwuchsförderung und Höchstleistungsförderung erfordern die finanziellen Anforderungen.
- Über die modernen Trainingsmethoden, Skirennentechnik und Neuheiten der Skimaterialien erhalten die Sportler keine Informationsquellen.

Zielsetzungen:

Wie kann DGS die talentierten Höchstleistungssportler gewinnen, die alle geforderten Leistungsnormen erfüllen können?

Der Aufbau der Leistungssportler, der zur Medallenerreichungen führen soll, erfordert eine langjährige Vorbereitung.

Vom DGS und den GL-Landessportverbänden werden eine kooperative Zusammenarbeit gefordert, wenn in den Richtlinien ein Widerspruch aufgefallen ist. DGS-Wintersport-Sparte geht davon aus, dass die Kinder und Jugendlichen an der ersten Stelle der Höchstleistungssportförderung liegen sollen.

DGS-Lehrgang ist keine Skischule, DGS-Lehrgang hat die Aufgabe, hier hohe Sporttalente zu gewinnen, für die ca 5 Jahre Techniktraining und ca 5 Jahre Konditionstraining unter der Aufsicht des DGS-Trainers vorgesehen sind, wie es der DGS-Trainer in seinem Vorbereitungsplan und seine Visionen verlangt.

Da kein Verein die wintersportlichen Höchstleistungsförderung hat, müssen DGS und DGS-Wintersport-Sparte für die Aufgaben vorgehen.

Von den Internationalen Skisportlern, den Sportlern, die schon in sehr frühen Jahren zu dem Nationalteam einsteigen, werden gute Medaillen Chancen erwartet.

Fehler der Höchstleistungsförderung

Die weitsichtigen Erfolgsansichten, die **immer in 5 Jahren und noch einmal 5 Jahren Phasen nach den wissenschaftlichen Argumenten** liegen, müssen wir so einplanen.

Ein Fehler wäre es gekommen, wenn die Sportler erst nach 40 Jahren ihren Leistungssport beendeten, und für die wartenden Jugendlichen wird kein Anschluss zu den erforderlichen Leistungen nach den internationalen Limit geschafft.

Modell der Leistungsstruktur

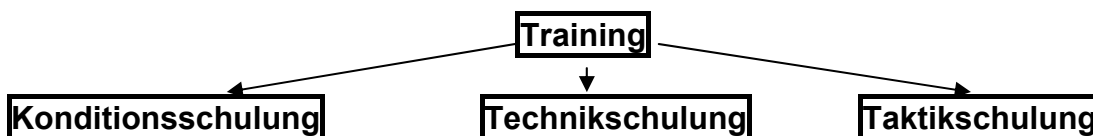
Nach den wissenschaftlichen Merkmalen kann vorausberechnet werden, dass im Alter von 8 – 11 Jahren alle Sportler sehr schnell Skitechnik perfekt erlernen.

Techniktraining bei Mädchen und Buben im Alter **von 3 – 14 Jahren**

Konditionstraining bei Mädchen und Buben im Alter **von 12 – 16 (18) Jahren**

Persönlichkeitsschulung bei Mädchen und Buben bei Alter **von 16 – 20 Jahren**

Übersicht über das Gesamttraining



Das neue Techniktraining im Skisport ähnelt dem Pflichttraining des Eisläufers

Trainingsplanung

| | |
|---------------------------------------|---|
| <u>Schnelligkeit</u> | Beinsprünge 8 x 6 – 12 Sprünge 10 beidbeinige Sprünge ohne Zwischenschwung |
| <u>Reaktionsschnelligkeit</u> | Wende-, Pendel-, Slalomläufe (auch im Wald) Sprintläufe (40 m) |
| <u>Gleichgewicht</u> | Balancieren auf der Sitzbank |
| <u>Bein- und Hüpfstreckmuskulatur</u> | Sprungübungen mit Plastikhürden) |
| <u>Krafttraining</u> | Kniebeuge mit Zusatzgewicht, Beinpresse, Bankdrücken, Seilspringen |
| <u>Rumpfstreckmuskulatur</u> | |
| <u>Rumpfbeugenmuskulatur</u> | |
| <u>Gelenkigkeit</u> | körperliche Gymnastik |
| <u>Waldlauf</u> (Ausdauertraining) | 20 – 50 Minuten, Plaudertempo |
| <u>Radfahren</u> | 60 – 120 Minuten |
| <u>Tennisspiele</u> | 2 Stunden und 3 x in der Woche |

Vorbereitungsperiode

April – Juni

Freies Skifahren, Ausgleichsportarten, Körperliche Aktivität nach Lust und Laune. **Diese Zeit soll zur körperlichen und psychischen Erholung genützt werden.**

Juli – August

sportliche Betätigung, Tennis, Spiele u.a. Laufen, Radfahren, Bergwandern, **Sportärztliche Untersuchung!**

September – Oktober

Kraftausdauer, Schnelligkeit, Schnellkraft, Beweglichkeit, Krafttraining, Ausdauertraining
Schulung der Grundrenntechnik

November – Dezember

Schnellkraft, Schnelligkeit, Grundlagenausdauer
Schneetraining, Feinform der Grundtechnik

Januar – März

Teilnahme an 20 Wettkämpfe, Weiterentwicklung der Renntechnik, Schnellkraft, Kraftausdauer, Körpertaktik, Kraft Ausdauer

Trainingsmaterial:

80 Kippstangen, 2 Schlüssel, 2 Bohrer
2 Sprechfunkgeräte

elektr. Zeitmessung (drathlos)

Herzfrequenz-Messgerät

Wachstechnik, Kantenschleiftechnik

Gutes Skimaterial nach FIS-Normen, Slalom und Riesentorlauf

Vollständige Skibekleidungen

DGS-Co-Trainer

Nachwuchstalente 3 Buben und 3 Mädchen

Finanzierung:

BGS und eigene GL-Sportverbände dazu

Mannschaftstärke des DGS-Skilehrangs:

6 Damen und 6 Herren, er geht um die gleichmäßigen Trainingseinheiten. Bessere Konkurrenzkämpfe, Motivationssteigerung, Testsportler werden eingeladen. Über Hochtalentierete Nachwuchssportler werden vom DGS-Trainer entschieden.

Alle Kader A und B

Die Teilnahme an allen Einladungen zu den DGS-Skilehrgängen und zur Teilnahme zu den DSV-Punktrennen (3x im Jahre), zu den internationalen Veranstaltungen, Alpengcup und Deutsche und bayerische Skimeisterschaften ist **Pflicht.**

Alle Angaben sind zu beachten, zu befolgen, auch wenn einige nicht erfüllt werden können, so können wir nach der Absprache mit dem DGS-Trainer, mit dem Verbandsfachwart und mit dem TL eine Ausnahme machen. Hier ist das Konzept nur auf die Alpinen Sportler konzentriert.