

## **„Breite Grundausbildung vs. frühzeitige Spezialisierung im Alpinen Skirennlauf in Österreich“**

### **Neue Strukturen im ÖSV ab 2010/2011**

#### Abstract

Sportlicher Erfolg ist in der heutigen Zeit nur durch konsequentes Training und umfassende wissenschaftliche Betreuung möglich. Unter den vielen sportlichen Talenten werden sich diejenigen Sportlerinnen und Sportler durchsetzen, die durch eine bessere, effektivere Vorbereitung im Training ihre höhere Leistungsfähigkeit einsetzen und in Spitzenleistungen umsetzen können,

Die immer höher gestellten Erwartungen und das sich ständig verbessernde Leistungsniveau führen bereits im Kinder- und Jugendtraining zu hohen Umfängen und Belastungen im Technik- bzw. Konditionstraining und damit zu einer frühen Spezialisierung.

Ab wann kann man nun im Alpinen Schirennlauf von frühzeitiger Spezialisierung sprechen? Ist eine gewisse frühzeitige Spezialisierung im Schirennsport mittlerweile unumgänglich, um international überhaupt eine Chance zu haben, oder aber ist eine frühzeitige Spezialisierung oft auch der Grund für frühzeitige Karriereabbrüche und Leistungsstagnation im Hochleistungsalter?

Das Kadersystem mit einer sehr frühen Selektion führt oft zu einem reduzierten Erwachsenentraining im Kindesalter und zu einer damit verbundenen Frühspezialisierung und verminderten technischen Ausbildung.

Neue Strukturen, die ab 2010/2011 umgesetzt werden müssen, sollen dieser Entwicklung entgegen wirken und für eine altersgemäße solide Ausbildung in der Sportart sorgen.

# Breite Grundausbildung vs. frühzeitige Spezialisierung im alpinen Skirennlauf in Österreich

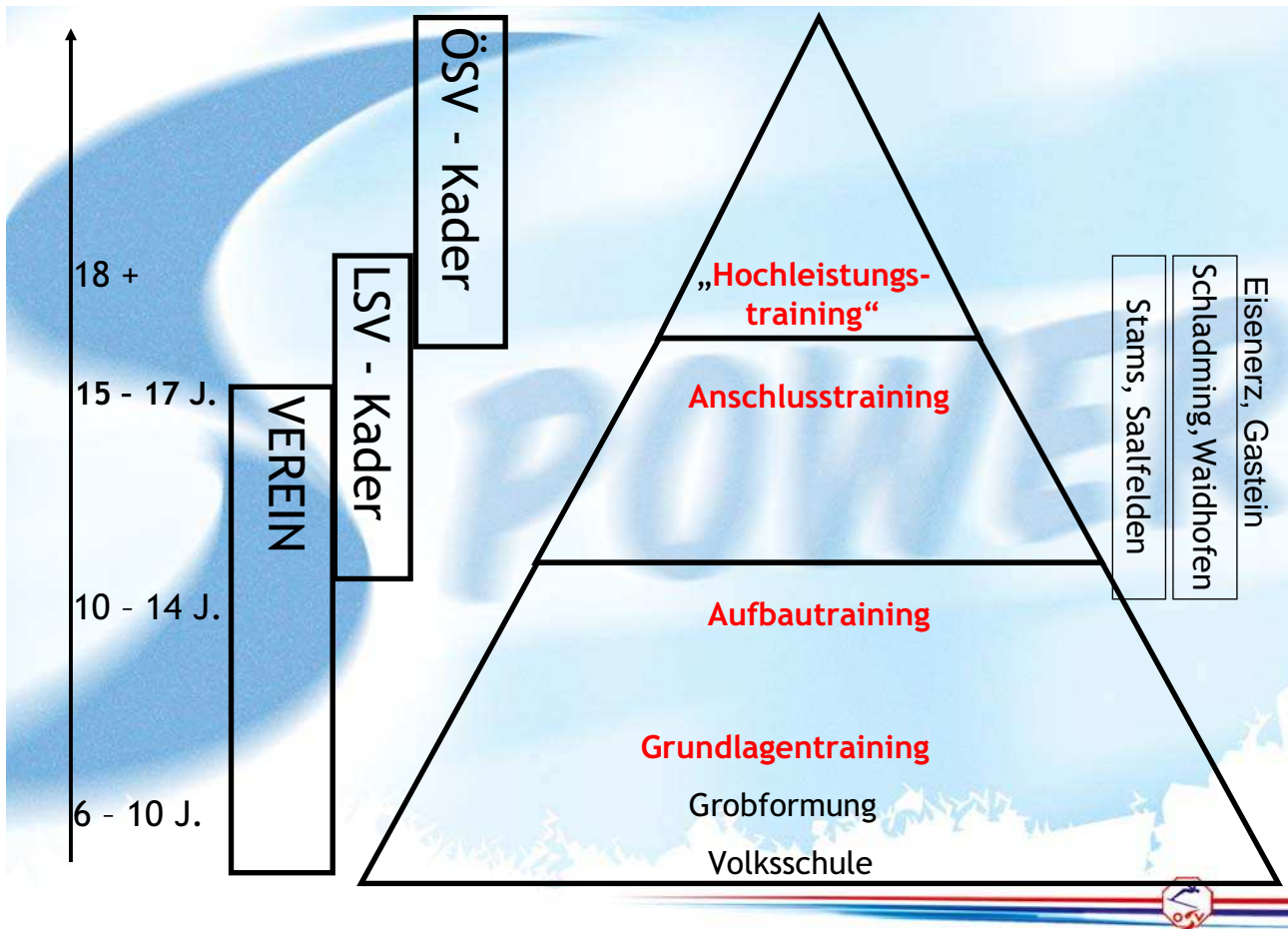


Mag. Gert Ehn  
Trainerreferent ÖSV



## Komponenten der sportl. Leistung im alpinen Skirennlauf





## GRUNDLAGENTRAINING Kinder 6-10 Jahre

Skispezifische Inhalte:



Skischulmäßiger Schwungaufbau

Viel freies Skifahren mit und ohne Bewegungsaufgaben

Vielseitigkeitsparcours, Kombiläufe aus SL-, RS -Elementen

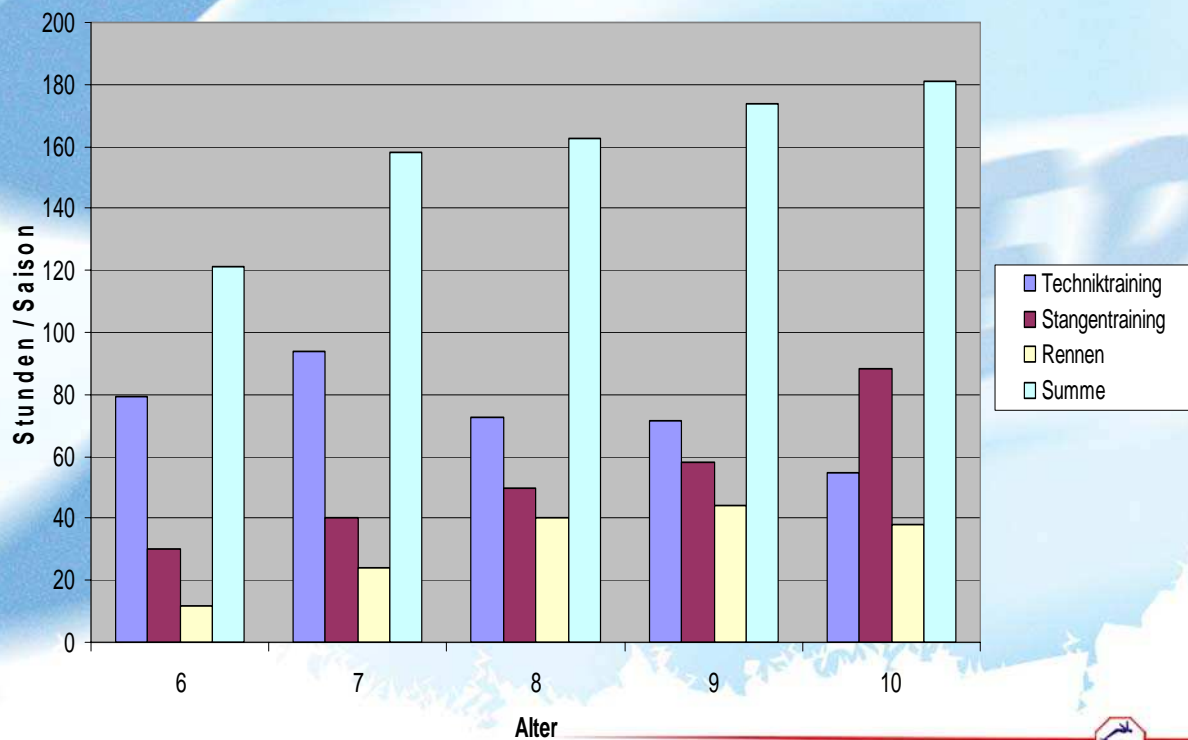
Häufiger Wechsel von Gelände- und Schneearten

Stangentraining nur im reduzierten Umfang= max. 30 %

Viel Freude u. Spaß

**STABILE GRUNDTECHNIK / GROBE RENNTECHNIK**

## Skitraining Kinder 6 - 10 Jahre



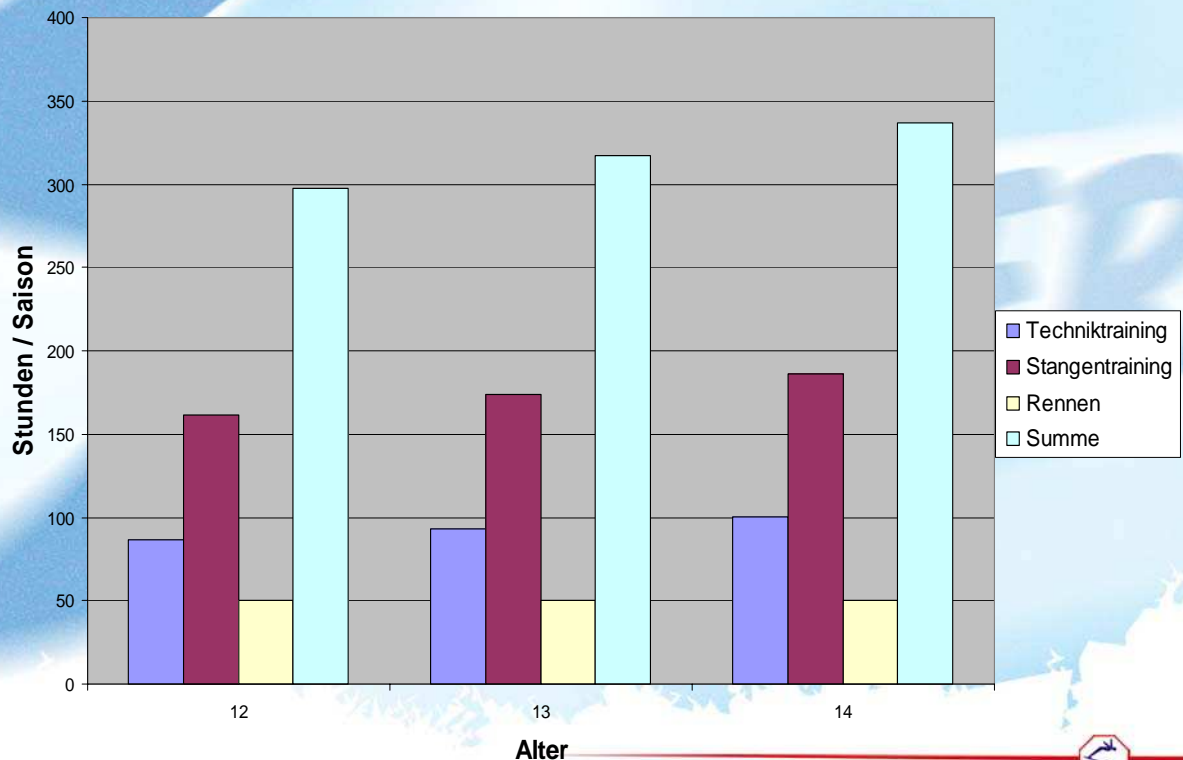
## AUFBAUTRAINING Schüler 10-14 Jahre

### 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
- Erprobung des techn. Könnens bei Wettkämpfen
- Viel Freifahren - Anwenden der Techniken unter erschwerten Bedingungen

Gefestigte **RENNTÉCHNIK**

## Skitraining Schüler 12 - 14 Jahre



# ANSCHLUSSTRAINING

## 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

Wichtig: Training zwischen den Wettkämpfen!

Individuell-stabile RENNTECHNIK

# Leitidee - langfristiger Aufbau

- Der *Trainingsaufbau muss langfristig angelegt sein!* Im Anschlusstraining müssen sämtliche Bereiche bis nahe an die individuellen Grenzen entwickelt werden, um den "Anschluss" an die Weltspitze zu finden.
- Dies ist nur möglich, wenn die Grundlagen dazu bereits im Kindes- und Schüleralter gelegt werden.
- Wer im Jugendalter Grundlagen nachholen muss, kann 1-2 Jahre verlieren und das ist bei der österreichischen Dichte zu lange.



# Konditionstraining

- Das Konditionstraining im Skirennensport kann niemals unabhängig vom Schneetraining betrachtet und geplant werden!
- Im Mittelpunkt steht das Schneetraining, welches durch das Konditionstraining vorbereitet, ergänzt und aus präventiver Sicht abgesichert wird.

# Koordinativ ausgerichtetes Konditionstraining

- KRAFT
- SCHNELLIGKEIT
- GLEICHGEWICHTSVERMÖGEN aber auch Augenmerk auf Ausdauer und Gelenkigkeit
- **DIE KOORDINATION SPIELT EINE ENTSCHEIDENDE ROLLE**



## Koordination - Definition

„Koordination ist zu verstehen als Konstrukt (Kontinuum) aus sporttechnischer Fertigkeit und allgemeinen koordinativen Fähigkeiten auf der Grundlage energetisch – konditioneller Leistungsvoraussetzungen, und zwar unter Einbeziehung der Analysatoren und Druckbedingungen. Ziel ist die Optimierung unterschiedlich spezifischer Bewegungsqualitäten.“

Steinhöfer, 2008



# GRUNDLAGENTRAINING Kinder

## 6 - 10 Jahre

### Konditionelle Ziele

- Bewegungserfahrung sammeln
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten in Spiel- u. Bewegungsformen
- Schulung von Ausdauer, Kraft, Schnellkraft in spielerischer Form
- Erlernen grundlegender Bewegungstechniken
- Spaß am Sport



## Konditionstraining Kinder

### 6 Jahre:

1 h Fußball, 1h Leichtathletik

### 7 Jahre:

2x 1h Fußball, 2x 1h Leichtathletik  
2x Tenniscamp, Kinderradrennen

### 8 Jahre:

2x 1h Fußball, 2x 1h Leichtathletik  
2x Tenniscamp, 10x Fußballturnier, 2x Kinderzehnkampf

### 9 Jahre:

2x 1,5h Fußball, 2x 1,5h Leichtathletik, ab Herbst Judo  
10x Fußballturnier, 2x Kinderzehnkampf

### 10 Jahre:

2x 1,5h Fußball, 2x 1,5h Leichtathletik



# AUFBAUTRAINING Schüler 10-14 Jahre

## Konditionelle Ziele

- Grundlagenausdauer (Spaß am regelmäßigen Training)
- Erlernen Technik Krafttraining
- Schulung der inter- u. intramuskulären Koordination
- Gezielter Aufbau sportartspezifischer Muskelgruppen
- Erreichen von hohen konditionellen u. motorischen Fähigkeiten u. Fertigkeiten

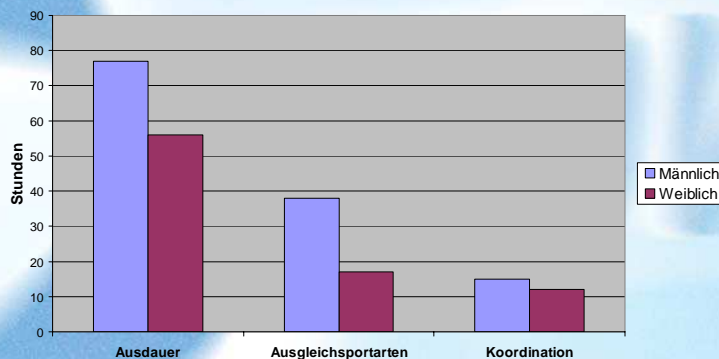


## Konditionstraining Schüler

Trainingszeit: Mai – September

Trainingstage: 69

Alter: 13 Jahre



Krafttraining: Oberkörper, Rumpf, Beine  
Schnelligkeitstraining



# Frühe Spezialisierung

Def. Thaler 2000, 9-10

- Die trainierenden Kinder haben noch nicht das 12. LJ. erreicht
- Die Kinder trainieren mindestens 3mal in der Woche 1,5 Stunden
- Die Trainingsinhalte sind fast ausschließlich sportartspezifisch und beinhalten sowohl spezielles Konditionstraining als auch spezielles Techniktraining
- Das Training zieht sich mit kurzen Unterbrechungen über das ganze Jahr
- Das Angebot von Wettkämpfen wird weitgehend genutzt
- Der Schulbesuch kann fallweise durch Wettkampf oder Trainingskurs ausfallen



# Frühe Spezialisierung

Def. Fetz 1989,14

- Frühe Spezialisierung beinhaltet einen planmäßigen Trainingsaufbau mit dem Ziel, Kinder und Jugendliche in einem eng begrenzten Gebiet einer Sportart möglichst schnell zum Erfolg zu führen.
- Zu diesem Zweck werden die Gesamtbelastungen in Training und Wettkampf bis an die Grenzen der Leistungsfähigkeit gesteigert.



# Vielseitigkeit (breite Grundausbildung)

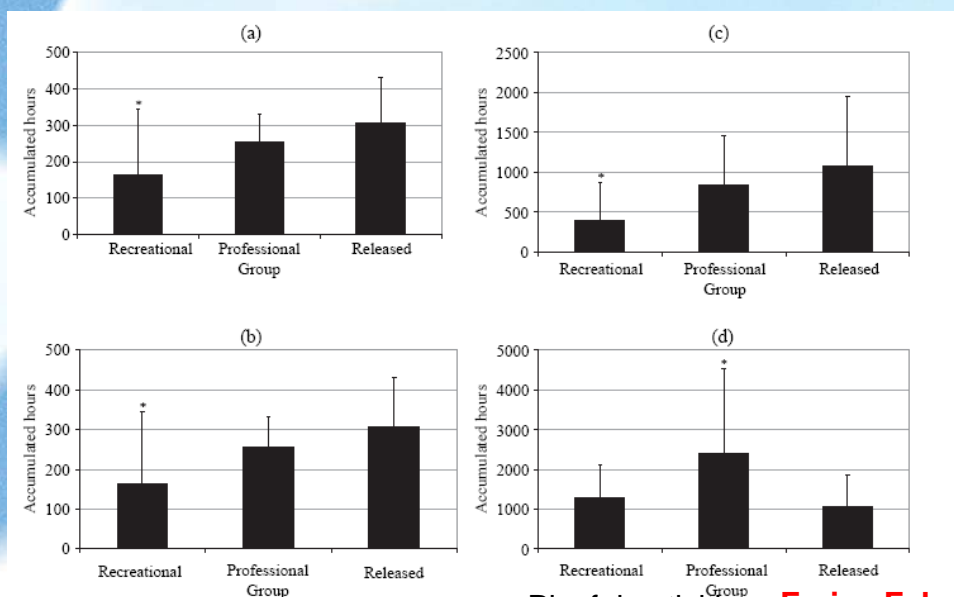
Def. Joch 1993,2

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



## Untersuchung Soccer Players GB 6 -12 Jahre (Ford et al., 2006)

Match-play **Stangentraining** Individual practice **Individualtraining**



Techniktraining **Freies Fahren, Spass**



# Pro Frühe Spezialisierung

- Phasen der Lernfähigkeit im jungen Kindesalter ausnutzen
- Frühe Selbstverwirklichung
- Soziale Anerkennung



# Kontra Frühe Spezialisierung

- Frühe Spezialisierung führt zu keinem nennenswert größerem Leistungseffekt
- Schnelle Stagnation bzw. Demotivation
- Schülermeister sind nicht Olympiasieger von morgen
- Psychische Überlastung
- Häufige Verletzungen
- Hohe Trainingsumfänge, die nur geringe Steigerung zulassen



# Nationalmannschaft Herren/Damen 2010/2011

- Baumann
- Buder
- Grugger
- Herbst
- Hirscher
- Kröll
- Pranger
- Raich
- Reichelt
- Scheiber
- Schönfelder
- Walchhofer
- Brem
- Fenninger
- Fischbacher
- Görgl
- Holaus
- Hosp
- Kirchgasser
- Schild
- Zettel



## Sieger ÖSM 1977 - 2004

*Damen: 600 Nennungen, 20 mit Podestplätzen  
bei OWS, WM, WC*

- Hosp, Görgl, Götschl, Meissnitzer, Dorfmeister, Wachter, Maier U.

*Herren: 600 Nennungen, 22 mit Podestplätzen  
bei OWS, WM, WC*

- Raich, Walchhofer, Mayer Ch., Reiter M., Knauss H., Eberharter, Mayer H., Nierlich, Stangassinger

**Maier Hermann**



# Gründe für den Karriereabbruch

Koch 2004, 83

- Leistungsabfall
- Fehlende Motivation
- Unstimmigkeit mit Trainer/Trainerwechsel
- Verletzung / Krankheit
- Druck Eltern/sich selbst
- Kaderlimit nicht geschafft (LV, ÖSV)
- Eltern sollen nicht mehr für erbrachte Leistungen zahlen



## ÖSV- lizenzierte Rennläufer/innen

Stand: März 2008	BURSCHE	MÄDCHEN	SUMME
SCHÜLER Jg. 94-97	2144	1144	3288
JUGEND Jg. 89-93	1220	619	1839
Verlust	- 43%	- 46%	



## FIS – lizenzierte Rennläufer/innen

Stand 2008	BURSCHE	MÄDCHEN	GESAMT
AUT	1220	619	1839
FIS	235	152	387

**In Schulen:**

**196**

**131**



## Die neuen Strukturen im ÖSV Saison 2010/2011

- Einteilung der Altersklassen neu



# Klasseneinteilung

Klasse	Saison 2010 - 2011
Kinder 1 (K1)	2003
Kinder 2 (K2)	2002
Kinder 3 (K3)	2001
Kinder 4 (K4)	2000
Kinder 5 (K5)	1999
Schüler 1 (SCH 1)	1998
Schüler 2 (SCH 2)	1997
Schüler 3 (SCH 3)	1996
Junioren 1 (JUN 1)	1994, 1995
Junioren 2 (JUN 2)	1991, 1992, 1993



## Die neuen Strukturen im ÖSV Saison 2010/2011

- Einteilung der Altersklassen neu
- Datenerfassung ab Kids- Cup Einstieg



# ÖSV Talente - Datenbank

- Gut eingeführt
- Erfasste Talente: 2289 (1392männl., 897 weibl.)
- Alle Kids Cups, Landesschülermeisterschaften, ÖSM und ÖST, Internationale Schülerrennen

Probleme:

E-Mail Adressen sehr spärlich

Beschluss für ein einheitliches Nennformular in ganz Österreich



## Die neuen Strukturen im ÖSV Saison 2010/2011

- Einteilung der Altersklassen neu
- Datenerfassung ab Kids- Cup Einstieg
- Bestimmung **Biologisches Alter**





## Die neuen Strukturen im ÖSV Saison 2010/2011

- Einteilung der Altersklassen neu
- Datenerfassung ab Kids- Cup Einstieg
- Bestimmung **Biologisches Alter**
- Trainingsinhalte altersgemäß festlegen
- Wettkampfformen



# Kinder 1 - 5

- **Rennbeginn:** ab Weihnachten (24. Dezember)
- **Rennanzahl:** max. 10 Rennen pro Bundesland, nur im eigenen Bundesland startberechtigt- Ausnahme Burgenland-Wien-Niederösterreich können länderübergreifend starten
- **Rennformen:** SL, RS, Mini Cross, Technik, Parallelrennen, Konditionswettkampf
- **Rennklassen:** K1 bis K5 sind klassenweise zu werten, Rennformen können für Kinder K1-K2 bzw. K3-K5 organisiert werden; m/w können K1-K3 gemeinsam gelost und gewertet werden.
- **Selektion:** KEINE KADER
- Kids Cup bleibt in bestehender Form inkl. Finalcamp mit Rennen – Teamwertung mit Stars



# Schüler 1 - 3

- **Rennbeginn:** ab Weihnachten (24.12.), Technikbewerbe ab Dezember
- **Rennanzahl:** max. 18 auf Landes- und Bezirksebene (exkl. Technikbewerbe)
- **Rennformen:** SL, RS, Super-G, Technik, Parallelbewerbe, Teambewerbe, Konditionswettkampf Super Cross, Skicross (nur Teamwertung)
- **Rennklassen:** Schüler 1-3 klassenweise Wertung, 2-3 können zusammengefasst werden;
- **Selektion:** Kader erst ab SCH 2!!!!!!



# Die neuen Strukturen im ÖSV Saison 2010/2011

- Einteilung der Altersklassen neu
- Datenerfassung ab Kids- Cup Einstieg
- Bestimmung **Biologisches Alter**
- Trainingsinhalte altersgemäß festlegen
- Wettkampfformen
- Neue Kaderrichtlinien



## Kaderrichtlinien 2010 / 2011 Steir. Schülerkader

### Qualifikationsrennen Steir. Raiffeisen Schülercup 2009/10

		TOP nach Rennpunkte (Gruppensieger)	Prozent	Punkte Max.	
Jhg. 1998 	1. Rennergebnisse:	Slalom und Riesenslalom jeweils Kombi-Race und Super G jeweils	2	10	
	2. Skitechnik:	Stangen ungebundene Form Renntechnik	1 2 3	60%	60
	3. Sportmotorik:	Sportmotorische Erhebung (alle Limits erfüllt = 100 Punkte)	100	30%	30
Jhg. 1997 	1. Rennergebnisse:	Slalom und Riesenslalom jeweils Kombi-Race und Super G jeweils	2 1	30%	30
	2. Skitechnik:	Stangen ungebundene Form Renntechnik	2 3	40%	40
	3. Sportmotorik:	Sportmotorische Erhebung (alle Limits erfüllt = 100 Punkte)	100	30%	30
Jhg. 1996 	1. Rennergebnisse:	Slalom und Riesenslalom jeweils Kombi-Race und Super G jeweils	2 1	40%	40
	2. Skitechnik:	Stangen ungebundene Form Renntechnik	2 3	40%	40
	3. Sportmotorik:	Sportmotorische Erhebung (alle Limits erfüllt = 100 Punkte)	100	20%	20



# Die neuen Strukturen im ÖSV Saison 2010/2011

- Einteilung der Altersklassen neu
- Datenerfassung ab Kids- Cup Einstieg
- Bestimmung **Biologisches Alter**
- Trainingsinhalte altersgemäß festlegen
- Wettkampfformen
- Neue Kaderrichtlinien
- Alpine Basics Katalog



## Katalog Alpine Basics

Fertigkeitskatalog mit 20 Übungen aus den Bereichen:

*Geräteturnen*

*Leichtathletik*

*Koordination*

*Koordinativer Kraftbereich*



**Vielen Dank!**

