

ELTERNINFORMATION

Ski Austria Nachwuchskonzept Projekt 2030

PROJEKT 2030

Grundgedanken:

- **Gemeinsam Talente fördern und langfristig begleiten!**
- **Bewusst agieren, kontinuierlich entwickeln und verbessern!**



Warum spielen die Eltern eine zentrale Rolle im Nachwuchskonzept?

- Grundstein für die sportliche Aktivität der Kinder wird von engagierten Eltern gelegt.
- Eltern spielen durch ihre Unterstützung und Begleitung eine entscheidende Rolle in der sportlichen Ausbildung.
- Eltern übernehmen in vielen Vereinen wichtige Funktionen und tragen zum Funktionieren des Systems bei.



Wieso ist dem ÖSV eine direkte Information der Eltern wichtig?

- Durch Information und Austausch sollen Beziehung und Vertrauen aufgebaut werden.
- Maßnahmen des Verbandes sollen für die Eltern verständlich und nachvollziehbar sein.
- **Eine langfristige, positive Leistungsentwicklung ist nur möglich, wenn Eltern, Vereine und Verbände an einem Strang ziehen und die gleiche Philosophie verfolgen. Know-how in der Praxis anwenden!**



„Projekt 2030“

Ausgangslage im Frühjahr 2024 und erste Maßnahmen

I. Verbandsinterne Analyse



- Verbandsstrukturen
- Kommunikation auf allen Ebenen
 - ÖSV intern
 - ÖSV mit LSV und Vereinen
 - ÖSV mit Eltern
- Analyse der Ist-Situation im Nachwuchsbereich im internationalen Vergleich

II. Konkrete Zielsetzungen



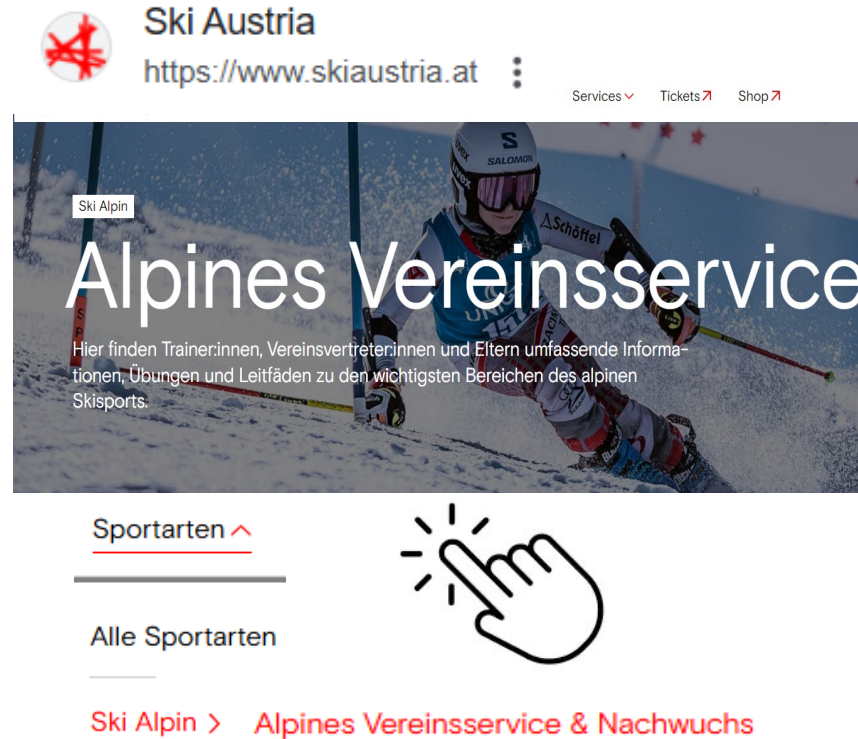
- Schaffung zeitgemäßer Strukturen
- Verbesserung der Kommunikation auf allen Ebenen
- Entwicklung eines zeitgemäßen und modernen Ausbildungsmodells für den österr. Skinachwuchs
- Internationale Konkurrenzfähigkeit im Juniorenbereich

III. Umsetzung



- Bündelung aller Kräfte (Vereine, Landesverbände, Skischwerpunktschulen,...)
- Etablierung des „österreichischen Ausbildungsweges“:
 - Rennlaufentwicklungsplan neu
 - Handbuch für Trainer:innen / Eltern
 - Trainer:innen-Fortbildungen neu
 - ÖSV als Servicestelle für die Basis positionieren
(„*Alpines Vereinsservice & Nachwuchs*“)

ÖSV als Servicestelle für Eltern, Trainer:innen und Funktionär:innen

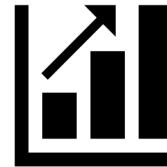


<https://www.skiaustria.at/services/publikationen>



Warum ist ein Umdenkprozess notwendig?

→ Zu wenige junge Athlet:innen schaffen nach dem Eintritt in den FIS-Bereich einen positiven Entwicklungsprozess!



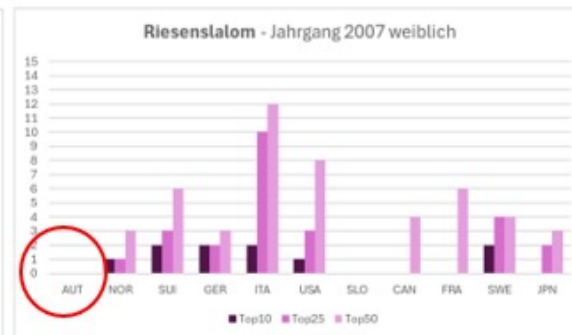
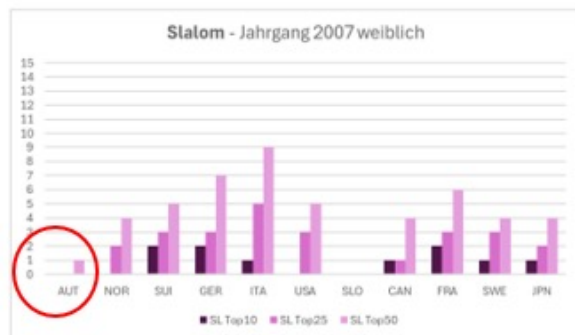
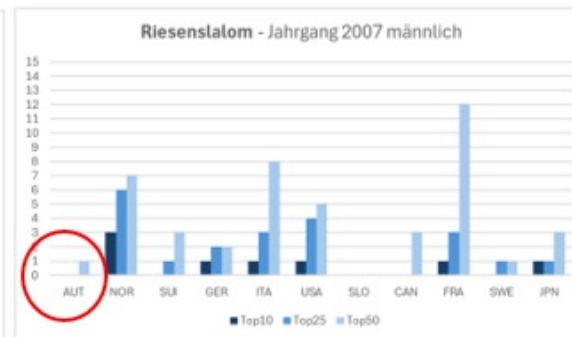
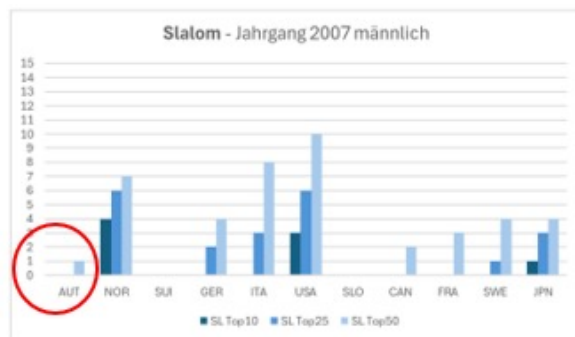
Gründe:

- a) Skitechnische Defizite (Umstieg auf FIS-Material gelingt oft nicht; schwierige Hänge und Kurssetzungen können nicht ausreichend bewältigt werden, ...)
- b) Konditionelle und koordinative Mängel
- c) Freude am Skisport geht bei vielen zu früh verloren
- d) Frühe Spezialisierung verhindert eine positive Weiterentwicklung bei erschwerten Bedingungen
- e) Eintönige Wettkampfformate „verhindern“ Weiterentwicklung

→ Internationale Vergleiche im Junior:innenbereich sind „alarmierend“!

Analyse: Internationale „Stärkeliste“ (Jg. 2007)

	2007																	2007																								
	SL					GS					M							SL					GS					W					DH					AC				
	Top10	Top25	Top50	Top10	Top25	Top50	Top10	Top25	Top50	Top10	Top25	Top50	Top10	Top25	Top50			Top10	Top25	Top50	Top10	Top25	Top50	Top10	Top25	Top50	Top10	Top25	Top50	Top10	Top25	Top50										
AUT	0	0	1	0	0	1	1	2	6	0	0	1	0	4	12			AUT	0	0	1	0	0	0	0	3	5	0	1	1	0	0	1									
NOR	4	6	7	3	6	7	5	6	10	0	2	2	0	0	0			NOR	0	2	4	1	1	3	2	3	3	3	3	4	0	0	0									
SUI	0	0	0	0	1	3	0	0	2	0	4	8	0	2	2			SUI	2	3	5	2	3	6	1	3	7	3	7	13	2	7	9									
GER	0	2	4	1	2	2	1	4	6	1	3	4	1	1	1			GER	2	3	7	2	2	3	1	2	4	0	0	0	0	1	5									
ITA	0	3	8	1	3	8	0	6	13	7	11	23	6	11	21			ITA	1	5	9	2	10	12	4	8	15	4	10	17	7	13	16									
USA	3	6	10	1	4	5	1	2	6	1	2	3	1	1	1			USA	0	3	5	1	3	8	1	2	3	0	0	3	0	0	0									
SLO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			SLO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
CAN	0	0	2	0	0	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0			CAN	1	1	4	0	0	4	0	0	2	0	1	1	0	0	0									
CRO	0	1	2	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1			CRO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
FRA	0	0	3	1	3	12	2	5	6	1	3	6	0	0	0			FRA	2	3	6	0	0	6	0	2	8	0	2	10	0	0	0									
SWE	0	1	4	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0			SWE	1	3	4	2	4	4	1	2	2	0	1	1	1	1	1									
RUS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			RUS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
SVK	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			SVK	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
JPN	1	3	4	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0			JPN	1	2	4	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
GBR	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	1	1	3	5			GBR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1								



Warum sind wir uns sicher, dass wir die Situation langfristig verbessern können?

- Wir haben immer noch sehr viele Kinder- und Schülerläufer:innen mit ausgezeichneten Voraussetzungen!
Wir dürfen nicht zu viele verlieren aufgrund diverser Faktoren und müssen die Talente gut begleiten!
- Die Rahmenbedingungen in Österreich sind verglichen mit anderen Nationen immer noch sehr gut:
Netzwerk und Bemühungen von Eltern, Vereinen, Landesverbänden und Schwerpunktschulen
- Durch aktive Maßnahmen und innovative Ideen können wir die Trendwende schaffen!
- „Roter Faden“ in der Ausbildung wird dazu beitragen, dass das Niveau langfristig verbessert wird.
- Wissen schafft Vertrauen sowie Einigkeit und ermöglicht zielstrebiges, geduldiges Arbeiten!
- Wir sind keinesfalls „schlechter“ als andere! Wir müssen uns auf Gegebenheiten und Anforderungen nur neu einstellen!
- Talente müssen durch gemeinsame Anstrengungen aller Beteiligten besser begleitet und gefördert werden!

„Verbinden und verbünden!“ => Absprache ÖSV mit LSV: Förderprogramme, Aktivitäten, Camps

Welche Basisfähigkeiten müssen im Kinder- und Schülerbereich durch Fleiß und Know-how erworben werden?

- Skifahrerische Vielseitigkeit bei stangenengebundenen und stangenungebunden Trainingsformen
z.B. Entwicklung der Fähigkeit, Schwungradien bewusst zu verändern => KURSSETZUNG!
- Aneignung einer variablen Verfügbarkeit von Bewegungsabläufen zur Lösung von Situationen!
- Alpines Grund- und Fahrverhalten: Neutrale und zentrale Position über den Skiern!
=> „Vom Skifahrer zum Rennfahrer“
- Schwungansatz über dem Außenski
- Erlernen von Elementen wie Springen, Befahren von Wellen und Übergängen: Neue Wettkampfformate!
- Mut, Entschlossenheit => „**Rennfahren**“
- Sicheres Befahren von steilen Hängen

Wie wollen wir die Ziele erreichen?



ELEMENTE schulen!

Steuerung der Ausbildung durch geeignete Wettkampfformate:

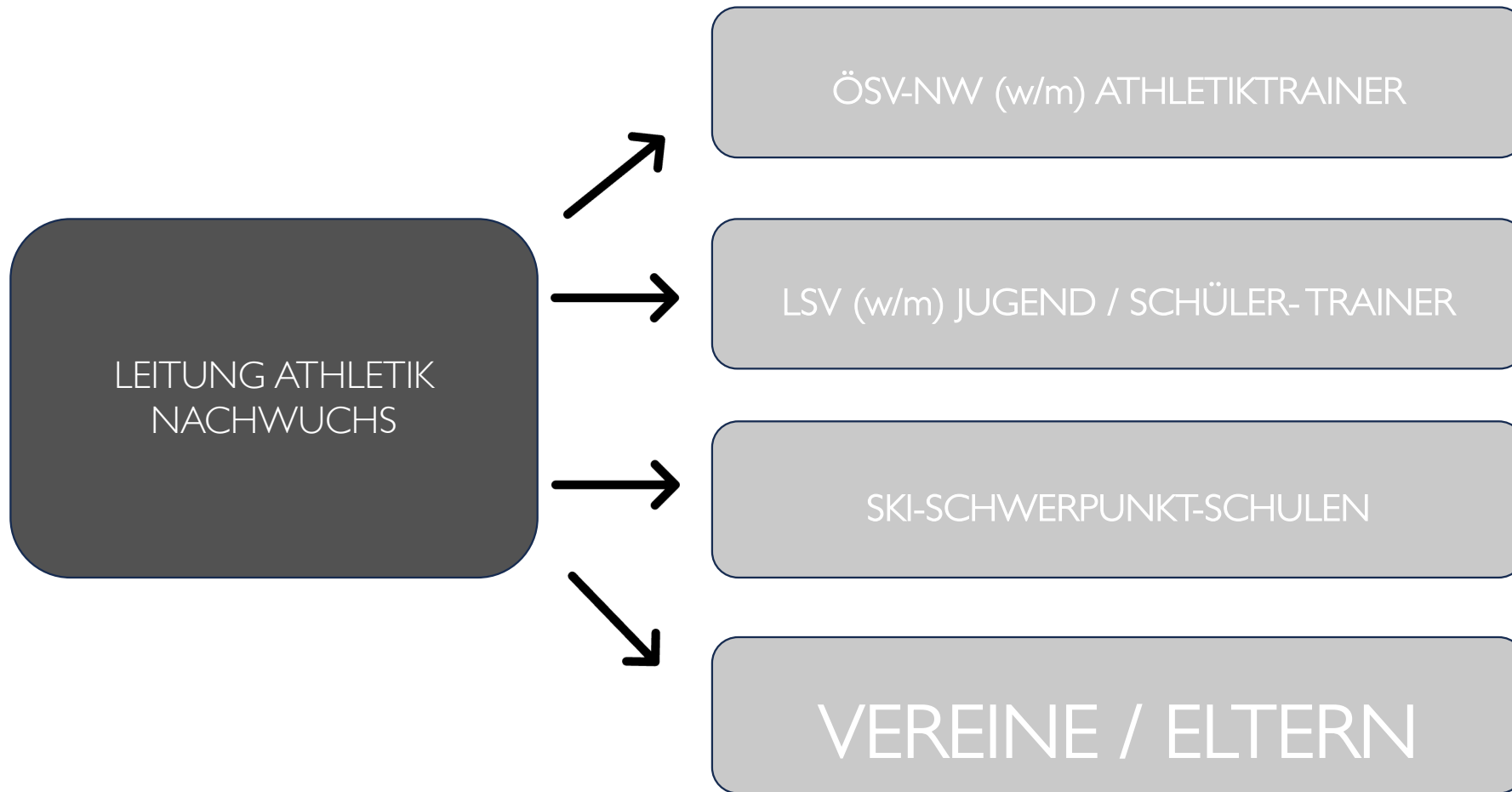
- Konditionswettkämpfe
- Technikbewerbe
- Renntechnikbeurteilungen
- Vielseitigkeitsbewerbe
- Herkömmliche Wettkampfformate in selektiverem Gelände



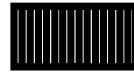
STÄRKEN stärken!

ATHLETIK - NACHWUCHS SKI ALPIN

STRUKTUR



ATHLETIK SKI ALPIN



**Körperliche und geistige Voraussetzungen
schaffen, um viele Jahre mit hoher
Intensität und mit hohem Umfang
nachhaltig trainieren zu können.**

„Trainieren, um zu trainieren.“



In Kooperation mit



Ski Austria

PROJEKT 2030 - ZIELE



Verbessertes Know-How
& Kommunikation



Überwachung & Unterstützung
durch Expertise



Reduzierte Überlastungen,
Verletzungen & Drop Outs



GESUNDHEIT & ERFOLG



In Kooperation mit



Ski Austria

Athletiktraining

Anforderungsprofil Alpiner Skirennlauf

Basics

Ein systematischer, entwicklungsgemäßer und progressiver Aufbau ist für eine langfristige Entwicklung vom Nachwuchsbis zum Weltcupathleten von großer Bedeutung, um eine zunehmende Belastungsverträglichkeit des Bewegungs- und Stützapparates zu sichern. Das langfristige Ziel sollte neben dem Erreichen der optimalen Leistungsfähigkeit vor allem die Erhaltung der Gesundheit sein.

Um skispezifische und konditionelle Bewegungsformen optimal vorzubereiten, stellt eine strukturierte Aufwärmroutine die Grundlage dar. Die Qualität der auszuführenden Übungen ist dabei, neben dem Erreichen des optimalen Reizes, vor allem für gesundheitliche Aspekte von größter Relevanz.

Kraft

Je nach Disziplin sind schwerpunktmäßig sowohl für die Bein- als auch für die Rumpfmuskulatur die Maximalkraft-, Schnellkraft- und Kraftausdauerfähigkeiten leistungsbestimmend.

Defizite in der Rumpfkraft (stabiler Oberkörper) erhöhen das Risiko für Knieverletzungen bei jungen Skirennläufer*innen.

Stabilisationszentriertes Krafttraining, um die ständig wechselnden hohen äußeren Kräfte (Geschwindigkeit, Radian, Gelände, Schneeverhältnisse) zu tolerieren und die nötigen feinmotorischen Anpassungen bestmöglich bewältigen zu können.

Entwicklungsgemäßes Krafttraining muss aufgrund des Anforderungsprofils bereits im Schüleralter beginnen!

Beweglichkeit

Für skispezifische Anforderungen und auch für Krafttrainingsübungen (z. B. Tiefkniebeuge) ist eine ausreichende Beweglichkeit relevant.

Koordinative Fähigkeiten

Aufgrund der Komplexität des Skirennlaufs mit den unterschiedlichen Disziplinen, den ständig wechselnden Rahmenbedingungen (Piste, Wetter, Material, Disziplin, Torabstand, Gelände, Rhythmus) sind koordinative Fähigkeiten wie das Gleichgewicht, die Sensomotorik und die Gewandtheit sehr wichtig.

Schnelligkeit

Die Ausbildung verschiedener Schnelligkeitsaspekte wie die Reaktions-schnelligkeit oder die Bewegungsschnelligkeit sollte im Konditionstraining eigenständig, und auch in Kombination mit skispezifisch koordinativen Übungen trainiert werden.

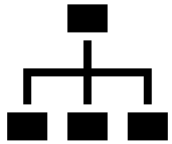
Ausdauer

Eine alters- und leistungsmäßige Entwicklung der aeroben und anaeroben Ausdauerleistungsfähigkeit ist unter anderem Voraussetzung für die hohen Trainingsumfänge und die lange Wettkampfsaison.

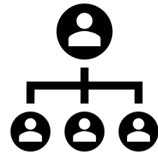
Nähere Informationen bezogen auf die verschiedenen Aspekte des Athletiktrainings können Sie auf unserer Homepage einsehen.



WIE ERREICHEN WIR UNSERE ZIELE ?



Struktur



Talente begleiten & fördern



Leitplanken vorgeben



Testen – analysieren - managen



Richtige Schritte setzen



Basis schaffen



Trainieren &
regenerieren lernen



POLYSPORTIVITÄT

SKI AUSTRIA HOMEPAGE – Alpines Vereinsservice

Hier geht's zum
Alpinen Vereinsservice.



Athletikⁱ

Fact Sheets, Trainingseinheiten, Beschreibungen, Übungsbeispiele

Allgemeine Infos für Eltern und Trainer*innen



In Kooperation mit



Ski Austria

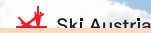
Rennlaufentwicklungsplan

ZIELE		SCHWERPUNKTE	HINWEISE	UMFÄNGE/UMFELD (Angaben in Stunden)			BEISPIELE FÜR TRAININGSMATERIAL	GESUNDHEITLICHE ASPEKTE
AKTIVER START	3-7 Lebens- jahr			Eltern	Verein	Freunde		
FUNDAMENT		→ Vielseitige Bewegungserfahrung durch Bewegungsförderung in kindgerechten Lebensräumen	→ Koordination und Schnelligkeit stehen im Vordergrund (Bewegungs-ABC 1.0)	Nützen der Freizeit zur sportlichen Betätigung mit Familie und Freunden			→ Natürliche kindgemäße Bewegungsmuster erleben: laufen, springen, werfen, fangen, klettern, wandern ... → Grundlegende Fertigkeiten erleben: schwimmen, Rad fahren ... → Allgemeine koordinative Fähigkeiten erleben: spielerische koordinative bzw. schnelligkeitsorientierte Inhalte, Ausnutzen der Natur und Motorikparks sowie koordinativen Sportarten wie z. B. Eislaufen ...	→ Die Wachstumsfugen (Knochenwachstum) sind sehr aktiv, um diese nicht zu schädigen, ist auf eine achtsame Belastung und auf geringe Scherbelastungen („Drehbelastungen“ z. B. in Wirbelsäule oder Knie) zu achten.
		→ Erlernen von motorischen Basisfähigkeiten						
		→ Beginnende Entwicklung der sportmotorischen Eigenschaften						
		→ Erkennen der persönlichen Eignung für gewisse Sportarten						
TRAINIEREN LERNEN	K8	→ Verbessern der motorischen Basisfähigkeiten	→ Koordination und Schnelligkeit stehen im Vordergrund (Bewegungs-ABC 2.0)	6 2 2 2			→ Motorische Grundlagen : laufen, springen, werfen, fangen, klettern, schwimmen, Rad fahren, wandern ... → Koordination und Schnelligkeit : Reaktionsspiele, Gleichgewichtsübungen, Gewandtheitsübungen, Staffelfußball, Slalomlauf ... → Turnübungen : Rolle vorwärts, Körperdrehungen ... → Leichtathletische Übungen : springen (vorwärts, rückwärts und seitwärts), werfen, laufen, stoßen ... → Spiele : kleine Spiele, Völkerball, Fangenspiele, Federball ...	→ Wichtig ist die saubere Bewegungsführung! Zum Beispiel bei Sprüngen besonderen Wert auf das weiche Abfedern über die Fußballen legen. → Das koordinative und spielerische Training steht im Vordergrund.
		→ Entwickeln der sportmotorischen Eigenschaften						
		→ Erlernen turnerischer und leichtathletischer Bewegungsaufgaben						
		→ Erlernen von kleinen Spielen sowie ausgewählten Sport- und Rückschlagspielen						
	K9-K10	→ Spaß und Freude an sportlicher Betätigung	→ Koordination und Schnelligkeit stehen im Vordergrund	8 2 2 4			→ Motorische Grundlagen : laufen, springen, werfen, fangen, klettern, schwimmen, Rad fahren, wandern ... → Koordination : Reaktionsspiele, Gleichgewichtsübungen, Gewandtheitsübungen, „Agility“-Übungen → Turnübungen : Bodenturnen, Übungen an Turngeräten ... → Rumpf- und Beinkräfte : Grundübungen mit eigenem Körpergewicht → Leichtathletische Übungen : Weitsprung, Sprint, Schlagball werfen ... → Spiele : Völkerball, Fußball, Handball (mit Softball), Federball ... → Kleine Wettbewerbe	→ Zum Schutz der Wirbelsäule ist eine sehr gute Achsenvermögen der Rumpfmuskulatur notwendig. Dieser Muskelschutz erhöht die Stabilität der Bandscheiben und verhindert Überbelastungen. Deshalb sollte in diesen Altersabschnitten mit gezieltem Rumpftaining begonnen werden.
		→ Festigen der motorischen Basisfähigkeiten						
		→ Allgemeine Verbesserung der sportmotorischen Eigenschaften						
		→ Verbessern turnerischer und leichtathletischer Bewegungsaufgaben						
	K11-K12	→ Verbessern der Spielkompetenz von ausgewählten Sport- und Rückschlagspielen	→ Koordination und Schnelligkeit stehen im Vordergrund	10 2 6 2			→ Motorische Grundlagen : laufen, springen, werfen, fangen, klettern, schwimmen, Rad fahren, wandern ... → Koordination : Komplexe Übungsformen wie z. B. Slackline, Gitterleiter, Einrad, Sprungparcours ... → Rumpf- und Beinkräfte : festigen der Grundübungen und erlernen neuer Belastungsarten, „Seitgleiten“ (z. B. rechts stärker als links) über Wiederholungszeiten ausgleichen → Turnübungen : Bodenturnen, Übungen an Turngeräten ... → Leichtathletische Übungen : Lauf- und Sprungschule, Differenzierung in Ausdauer und Schnelligkeit (z. B. Waldlauf, Radtour) → Spiele : Tennis, Fußball, Volleyball, Skateboard, Inlineskating ... → Wettkämpfe mit höherem Belastungszeit	→ Neben der Koordination und Schnelligkeit gewinnt die Ausdauer und Kraft an Bedeutung. → Kraft: die richtige technische Ausführung grundlegender Bewegungsmuster (Kniebeuge, Hüftstreckung, Ausfallschritte, Drück- und Zugsbewegungen, Tragen, Rotieren) muss erlernt werden.
		→ Erste allgemeine Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit						
		→ Spaß und Freude am Training						
		→ Entwickeln einer allgemeinen und spezifischen Belastungsverträglichkeit						
TRAINIEREN ZUR ENTWICKLUNG	S13-S14	→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleichen von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen	→ Beweglichkeit : diese soll für das wichtigere Krafttraining entsprechend optimiert werden. Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“ (Homepage Ski Austria – Alpines Vereinesservice – Bereich „Alpinttraining“)	10 bis 14 abhängig von: Schule, Ferien, Trainingskursen (inklusive aktiver Regeneration – z. B. Foam Rolling, Stretching, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Meditation, etc.) & passive Regeneration – z. B. Massage, Physiotherapie, Kompression & Flossing, Wärme- und Kälteanwendung, Akupunktur etc.) Das geführte Training wird immer wichtiger!			→ Motorische Grundlagen : wie K11-K12, vermehrte Differenzierung in Ausdauer (z. B. Waldlauf, Radtour) und Schnelligkeit (z. B. gezieltes Sprinttraining), intensive Belastungen wie Intervallläufe, Kraftausdauerstraining ... → Koordination : Komplexe Übungsformen weiter steigern z. B. einbeinige Kniebeuge auf Slackline, komplexe Hindernisläufe oder Sprungparcours ... → Rumpf- und Beinkräfte : allgemeine Rumpfübungen und Erlernen der Grundübungen im Krafttraining (beidbeinige und einbeinige Kniebeuge, „Seitgleiten“ ausgleichen und an Geräten ... → Turnübungen : diverse Übungsverbindungen am Boden und an Geräten ... → Leichtathletische Übungen : Lauf-, Sprung- und Wurfparcours ... → Spiele und Kampfsportelemente : Tennis, Fußball, Volleyball, Judo, Bogen ... → Sportmedizinische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik , Wettkämpfe mit hohem Belastungszeit	→ Optimaler Beinachse ist entscheidend, um Fehlbelastungen zu vermeiden und die Stabilität der unteren Extremitäten zu verbessern. Dies trägt dazu bei, Verletzungen durch ungünstige Belastungsverhältnisse vorzubeugen. → Eine starke Rumpfmuskulatur ist für eine effiziente Kraftübertragung zwischen dem Ober- und Unterkörper wichtig, unterstützt die Gleichgewichtsfähigkeit und vermindert das Risiko von Verletzungen durch instabile Bewegungsausführungen.
		→ Freude am Training und Bereitschaft zu sportlichen Höchstleistungen						
		→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleichen von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen						
		→ Verbessern der allgemeinen und spezifischen Belastungsverträglichkeit						
	S15-S16	→ Freude am Training und Bereitschaft zu sportlichen Höchstleistungen	→ Beweglichkeit : diese soll für das wichtigere Krafttraining entsprechend optimiert werden. Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“ (Homepage Ski Austria – Alpines Vereinesservice – Bereich „Alpinttraining“)	12 bis 16 abhängig von: Schule, Ferien, Trainingskursen (inklusive aktiver Regeneration – z. B. Foam Rolling, Stretching, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Meditation, etc.) & passive Regeneration – z. B. Massage, Physiotherapie, Kompression & Flossing, Wärme- und Kälteanwendung, Akupunktur etc.) Das geführte Training wird immer wichtiger!			→ Motorische Grundlagen : wie bei S13-S14 → Koordination : komplexe Übungsformen weiter steigern, z. B. Bewegungsvariationen auf instabilen Unterlagen → Rumpf- und Beinkräfte : Übungen mit Singletainer, Gymnastikball, Medizinball, Klettergeräten ... → Beginn des Hanteltrainings mit Zusatzgewichten , z. B. Ausfallschrittkniebeuge, Kniebeuge, Oberkörpertraining ... → Turnübungen : komplexe Übungsverbindungen am Boden und an Geräten ... → Leichtathletische Übungen : Lauf-, Sprung- und Wurfparcours ... → Spiele und Kampfsportelemente : Tennis, Beachvolleyball, Fußball, Judo, Bogen ... → Sportmedizinische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik , Wettkämpfe mit weiter gesteigertem Belastungszeit	→ Durch das Training der Beinmuskulatur kann das Kniegelenk besser stabilisiert und die Scherkräfte, die zum Kreuzbändris führen, verringert werden. → Auf ein günstiges Kräfteverhältnis zwischen Beuge- und Streckmuskulatur der Oberschenkel ist zu achten. → Die Förderung einer schnellen muskulären Ansteuerung, bekannt als Rate of Force Development, ist insbesondere bei dynamischen und explosiven Bewegungen wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.
		→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleichen von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen						
		→ Verbessern der allgemeinen und spezifischen Belastungsverträglichkeit						
		→ Freude am Training und Bereitschaft zu sportlichen Höchstleistungen						

Hier geht's zum
Alpinen Vereinesservice



Athletik



→ Optimale Beinachse ist entscheidend, um Fehlbelastungen zu vermeiden und die Stabilität der unteren Extremitäten zu verbessern. Dies trägt dazu bei, Verletzungen durch ungünstige Belastungsverhältnisse vorzubeugen.

→ Eine starke Rumpfmuskulatur ist für eine effiziente Kraftübertragung zwischen dem Ober- und Unterkörper wichtig, unterstützt die Gleichgewichtsfähigkeit und vermindert das Risiko von Verletzungen durch instabile Bewegungsausführungen.

→ Durch das Training der Beinbeugemuskulatur kann das Kniegelenk besser stabilisiert und die Scherkräfte, die zum Kreuzbändris führen, verringert werden.

→ Auf ein günstiges Kräfteverhältnis zwischen Beuge- und Streckmuskulatur der Oberschenkel ist zu achten.

→ Die Förderung einer schnellen muskulären Ansteuerung, bekannt als Rate of Force Development, ist insbesondere bei dynamischen und explosiven Bewegungen wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

ANALYSE (~ 1 Jahr)

- Commitment & Sensibilisierung für Relevanz des Athletiktrainings
- Alpines Vereinsservice (Entwicklungsplan, Informationen, Modelltrainingseinheiten)
- Konditionswettkämpfe
- Fortbildungen & Workshops
- Testhandbuch & Auswertung Ski Austria Power Tests
- Optimierung Leistungsdiagnostik-/Auswertung
- Struktur & Einheitlichkeit
- Beratung für sportwissenschaftliche Fragen

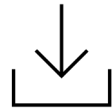


In Kooperation mit



Ski Austria

PLANUNG 2025



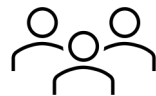
ALPINES VEREINSSERVICE



FORTBILDUNGEN & WORKSHOPS



SKI AUSTRIA POWERTESTS



GEMEINSCHAFT



In Kooperation mit



Ski Austria

Danke für die Aufmerksamkeit und viel Freude
und Erfolg mit euren Kindern im Skisport!



PROJEKT 2030 – Let's do it!