

TRAINERMANUAL SYNCHRONIZED SKATING SCHWEIZER EISLAUF-VERBAND

**Teil B:
Detaillierte Beschreibung der
einzelnen Stufen**

**Stufe 3:
Learn to Compete
- Advanced Novice**

Einleitung

Im Trainermanual sind die fünf verschiedenen Stufen der Athletenentwicklung detailliert beschrieben. In jeder Stufe werden zuerst die Philosophie und die allgemeinen Ziele beschrieben, gefolgt von Tabellen mit den anzustrebenden Fähigkeiten der Athleten und dem ideale Trainingsumfang. Dieses Manual soll vor allem für Trainer und Clubverantwortliche eine Richtlinie für optimalen Trainings-Inhalte und Umfänge aufzeigen.

Zur Übersicht die Stufen der Athletenentwicklung:

1. Learn to Skate	Kinderkurs	4-8 Jahre
2. Leran to Train	Basic Novice	7-11 Jahre
3. Learn to Compete	Advanced Novice	10-15 Jahre
4. Train to Compete	Junior	13-18 Jahre
5. Learn to Win / Live to Win	Senior	15+ Jahre

Learn to Compete –Advanced Novice

Ungefähres chronologisches Alter der Athleten in der dritten Stufe:

- 10-15 Jahre

Wesentliches in der Learn to Compete Stufe

- Auf dieser Stufe beginnt die spezifische Förderung für SYS und die ersten internationalen Einsätze werden bestritten
- Das Umfeld (Trainingsort, Betreuer team, Schule etc.) wird mehr und mehr für den Eislau sport optimiert.
- Hauptziele: Die grundlegenden Bewegungsfähigkeiten und sportartspezifischen Grundele mente werden gefestigt.
- Einführung von weiteren komplexen sportartspezifischen Fähigkeiten.
- SYS wird als Leistungssport betrieben.

Philosophie der Stufe Learn to Compete

- Athleten in dieser Phase sehen sich vermehrt Wettkampfsituation ausgesetzt (SYS Wett kämpfe).
- Die Wettkampferfahrungen, die in dieser Phase gemacht werden, sollen sich primär auf die individuelle Leistung des Athleten und die Leistung des Teams konzentrieren.
- Trainingspläne werden stärker individualisiert als in der vorangegangenen Stufe und vermehrt auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten des Sportlers abgestimmt.
- Es ist zwingend notwendig, dass die Athleten eine solide allgemeine „körperliches Ausbil dung“, einschließlich Kraft, Ausdauer, Flexibilität erhalten.
- Auf dieser Stufe findet die Metamorphose vom reinen „Teilnehmer“ zum Athleten statt. Da her ist es unerlässlich, dass alle an der Entwicklung des Sportlers Beteiligten ein solides Verständnis über die Prozesse auf dieser Stufe mitbringen.
- Auf dem Eis wird 60-70% individuelle Eislaufbasis trainiert.
- Ein komplexeres SYS Programm mit Levels 1-3 wird einstudiert.

Generelle Ziele / Leitprinzipien der Stufe Learn to Compete

- Konsolidierung und Verfeinerung der grundlegenden Fähigkeiten.
- Neue Fähigkeiten sollen erworben und Variation der bereits vorhandenen Fähigkeiten vermehrt trainiert werden.
- Weiterentwicklung und Stärkung des künstlerischen Ausdrucks.
- Spezialisierung der Athleten in die verschiedenen Disziplinen findet meistens auf dieser Stufe statt (Eiskunstlauf, Eistanz, Paarlauf, SYS, Speed)
- Es sollen weiterhin beide Eislaufsportarten SYS und Eiskunstlauf trainiert werden.
- Erlernen von Variationen zu den Grundelementen SYS (Pivot, Travelling, Steps).
- Erarbeiten von Transitions.
- Erlernen eines komplexen SYS Programmes.
- Entwicklung einer soliden Konditionsbasis (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit).
- Weiterentwicklung der bereits eingeführten grundlegenden mentalen Fähigkeiten.
- Idee des idealen Leistungszustandes einführen.
- Um das Engagement des Athleten zum Eislaufsport zu erhöhen, sollen andere Sportarten reduziert aber immer noch eingebunden werden.
- Vertiefung der Kenntnisse und des Gebrauchs der Eislaufrsprache (z.B. betreffend Bewertungssystem usw.).
- Weiterentwicklung der Themen Einlaufen, Auslaufen, Stretching usw..

Sportartspezifische und ergänzende Fähigkeiten - Trainingsinhalte

Sportler sollten beim Verlassen dieser Stufe die Fähigkeiten in Tabellen B8 und B9 relativ sicher (abhängig vom Trainingsvolumen) beherrschen.

Tabelle B1: Spez. Fähigkeiten - bis Austritt aus Stufe Learn to Compete zu trainieren/beherrschen

Motorik	
	<ul style="list-style-type: none"> trotz der körperlichen Veränderungen sollen die allgemeine Fähigkeiten (z. B. physiologische, psychologische und soziale) erhalten und weiter entwickelt werden
Technische Fähigkeiten	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> individuelle Fähigkeiten weiter entwickeln Eislaufen alleine und im Team schwierigere SYS Elemente erlernen
Laufschule (Positionen / Kanten / Drehungen)	<ul style="list-style-type: none"> Durchführung der richtigen Technik beim Übersetzen, die sich durch ein hohes Mass an Gleichgewicht, Haltung, Kraft und Schnelligkeit in beide Richtungen, vorwärts und rückwärts auszeichnet Geschwindigkeit, Fluss und Kontrolle bei allen Steps/Turns und Kanten kennt und versteht alle Turns, die er ausführt und kann diese benennen beherrscht alle: Gegendreier, Twizzles und Wenden. Diese können in Schrittfolgen eingebaut werden. hat Gegenwenden und Schlingen kennen gelernt Fähigkeit, Steps/Turns und Bögen mit der richtigen Technik auszuführen Geschwindigkeit und Schwierigkeitsgrad ist entsprechend der Fähigkeiten des Läufers zu erhöhen
„Field Moves“	<ul style="list-style-type: none"> Fähigkeit, einfache Spiralpositionen rechts und links, vorwärts und rückwärts und auf beiden Kanten mit ausreichender Geschwindigkeit und Fluss auszuführen (auch Standspagat) Kantenwechsel in gehaltenen Spiralpositionen wurden eingeführt sauber ausgeführte Spiralpositionen Mond / Ina Bauer schwierigere Varianten wie die Biellmann-, Spagatpositionen wurden vorgestellt und Off-Ice geübt
Sprünge	<ul style="list-style-type: none"> 1-fach Axel und alle Doppelsprünge 2-2 Kombinationen maximale Rotationsgeschwindigkeit auf und neben dem Eis
Pirouetten	<ul style="list-style-type: none"> 8 Umdrehungen in allen grundlegenden Positionen vorwärts und rückwärts mit guter Kontrolle Beherrschung der Rückwärtseinläufe (mit einem ve-Dreier) Eingesprungene Waage-Pirouette Fähigkeit bei einer kombinierten Pirouette in Basispositionen zu variieren
SYS spezifische Fähigkeiten	
Elemente	<ul style="list-style-type: none"> Beherrschen und Verständnis aller Grundelemente SYS das Vorstellungsvermögen für SYS Elementen wurde vertieft kann seine eigenen Fehler zu erkennen und zu korrigieren (sieht noch nicht unbedingt den eigenen Platz im Verhältnis zur Formation) kennt die SYS Reglemente in groben Zügen Beherrscht komplexeres Wettkampfprogramm mit Level 1-3
Artistische Fähigkeiten	
	<ul style="list-style-type: none"> Verständnis und Verbindung von rhythmischen Mustern, Instrumentierung und Tempos Fähigkeit, Veränderungen in der Geschwindigkeit in Abhängigkeit zur Musik zu zeigen (Beschleunigung, Bewegung auf kleinen Räumen, etc.) grundlegende Fähigkeit, eine Geschichte, ein Thema oder einen bestimmten Charakter in dem Programm darzustellen Fähigkeit, den ganzen Körper für Bewegungen zu nutzen (Arme, Körper, Beine, Kopf) kann einstudierte Interpretation und Körperbewegungen im Programm umsetzen

Tabelle B2: Ergänzende Fähigkeiten - während der Stufe Learn to Compete zu erwerben.

Ergänzende Fähigkeiten (Off-Ice)	
Physische Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Weiterentwicklung der Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Sprung und Rotationen sowie Ballett und Akrobatik (HINWEIS: Dies ist bei Mädchen das optimale Fenster um die Kraft zu entwickeln) • Weiterentwicklung der Flexibilität (insbesondere während eines Wachstumsschubs des Athleten)
Psychische Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Weiterentwicklung von grundlegenden mentalen Fähigkeiten: Visualisierung, Atmungstechniken, Motivation, Wettkampf Vor- und Nachbereitung • Verbessertes Verständnis der Rolle und Bedeutung der mentalen Fähigkeiten • Fähigkeit, den idealen Leistungszustand zu definieren / erklären • Fähigkeit, die Rolle und Bedeutung von kurz-, mittel- und langfristigen Zielen zu erklären • Selbstvertrauen weiterentwickelt • Umgang mit Druck erlernt • genießt Wettkampfsituation: Resultate sind noch nicht im Vordergrund
Soziale Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • gründliche Kenntnisse der Regeln und der Ethik des Sports sollten bereits vermittelt werden • nachgewiesene Fähigkeit, Risiken eingehen zu können und sich Herausforderungen zu stellen • Fähigkeit, sich auf die persönliche Leistung und nicht auf das Ergebnis zu fokussieren • Erfolg durch Selbständigkeit • korrektes und zurückhaltendes Verhalten mit den sozialen Netzwerken • guter Teamgeist ist vorhanden • hält sich an die Teamregeln • starke Verpflichtung gegenüber dem Team • Trainingskollegen haben grosse persönliche Bedeutung

Bemerkungen zu Off-Ice Trainings

Auf dieser Stufe sollen die Athleten an mindestens zwei Tagen pro Woche eine Off-Ice-Aktivität absolvieren. Jedes dieser Trainings sollte etwa eine Stunde lang sein. Das Krafttraining sollte sich auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Stabilitätsübungen beschränken.

Trainingsumfang

Tabelle B10 zeigt den Trainingsumfang in der Stufe Learn to Compete auf.

Tabelle B3: Trainingsumfang auf der Stufe Learn to Compete

Learn to Compete		Vorbereitung I	Vorbereitung II	Vorbereitung III	Wettkampfphase
		April - Juli	Juli - Okt	Okt - Dez	Jan - April
Spezifisches Training	Dauer / Trainingseinheit	60-90 Min			
	Einheiten / Tag	max. 1-2			
	Tage / Woche	mind. 1 x	4-5 x		
	Total / Woche	1-2 h	4-6 h		
	Wochen / Jahr	35-45 Wochen			
	Schwerpunktverteilung:				
	Individuell	90 %	60 %		
	SYS	10 %	40 %		
	Einturnen	20 Min vor jedem Training			
	Auslaufen	15 Min nach jedem Training			
Ergänzendes Training	Dauer / Trainingseinheit	60-90 Min			
	Einheiten / Tag	max. 1 x			
	Tage / Woche	3-4 x	2-3 x		
	Wochen / Jahr	mind. 42			
	Kondition / Koordination / Akrobatik	2 x 90 Min		1 x 90 Min	
	Ballett	1 x 60 Min			
	Choreo	1 x 60 Min			
	Individuelles Training	verschiedene geführte und ungeführte Aktivitäten			
Ergänzende Methoden	Mental-Training (Teambuilding)			0-1 mal pro Monat	

Wettkämpfe

SYS Wettkämpfe erhalten eine grössere Gewichtung. Die Trainings-Planung wird auf dieser Stufe bereits den SYS Wettkämpfen angepasst. Die Rangierung spielt eine wichtigere Rolle und der Titel Schweizermeister Nachwuchs wird vergeben. Es werden vor allem Wettkämpfe im Inland bestritten. Die Teilnahme an internationalen ISU Wettkämpfen soll dem Athleten den Vergleich zu Teams aus anderen Nationen aufzeigen und Ansporn zu mehr Leistung geben.