

# **TRAINERMANUAL SYNCHRONIZED SKATING SCHWEIZER EISLAUF-VERBAND**

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

### **Stufe 4: Train to Compete - Junior**

## 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
<b>4. Train to Compete</b>	<b>Junior</b>	<b>13-18 Jahre</b>
5. Learn to Win / Live to Win	Senior	15+ Jahre

## Train to Compete - Junior

Ungefähres chronologisches Alter der Athleten der vierten Stufe:

- 13-18 Jahre

### Philosophie der Stufe Train to Compete

- Die Stufe Train to Compete beinhaltet die Suche nach Erreichen der nationalen Spitze.
- Athleten werden in Teams laufen welche die Schweiz an internationalen Wettkämpfen vertreten.
- Athleten in dieser Stufe werden sich sportlich ausschliesslich auf das SYS konzentrieren aber auch ihre individuellen eisläuferischen Fähigkeiten weiter entwickeln.

### Generelle Ziele / Leitprinzipien der Stufe Train to Compete

- Erweitern und verbessern aller erworbenen Fähigkeiten im Training und Wettkampf.
- Trainer, Läufer und Eltern müssen sicherstellen, dass das Verhalten des Läufers eine optimale Entwicklung und das Erreichen von Erfolgen im Sport ermöglicht.
- Entwicklung neuer künstlerischen Fähigkeiten einerseits durch Programme / Choreographien und andererseits durch andere Aktivitäten auf und neben dem Eis.
- Kontrolle der allgemeinen und spezifischen physischen Fähigkeiten durch planmässige Leistungstests.
- Vertiefte Wissensvermittlung betreffend Einturnen, Auslaufen, Stretching, Ernährung, Ruhe und Erholung usw..
- Weitere Vermittlung von theoretischem Wissens über die Sportpsychologie und Training der mentalen Fähigkeiten.
- Entwicklung der Fähigkeit, Spitzenleistungen an vorgegebenen Zielwettkämpfen abzurufen
- Training unter hoher Intensität, da sich die motorische Koordination bei submaximaler Intensität verändert.
- Erlernen von zwei schwierigen Programmen (SP, FS) mit hohen Levels.
- Den Teams soll ein erweitertes Betreuersteam zur Verfügung stehen (Physiotherapeut, Psycholog, medizinische Betreuung usw.).

- Schule / Ausbildung soll optimal auf SYS abgestimmt werden.

### Sportartspezifische und ergänzende Fähigkeiten - Trainingsinhalte

Die Läufer sollten am Ende der Phase Train to Compete die Fähigkeiten in Tabellen B11 und B12 relativ sicher beherrschen.

Tabelle B1: Spezifische Fähigkeiten - bis Austritt aus Stufe Learn to Skate zu trainieren/beherrschen

<b>Technische Fähigkeiten</b>	
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eislaufen vorwiegend im Team</li> <li>• individuelle Fähigkeiten nach Möglichkeiten weiter entwickeln</li> </ul>
Laufschule (Positionen / Kanten / Drehungen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gesteigerte Qualität von Haltung und Kantenkontrolle</li> <li>• erhöhte der Geschwindigkeit und Kraft</li> <li>• beherrscht alle Gegendreier, Doppel-Twizzles, Wenden mit sauberen Kanten</li> <li>• kann Gegenwenden und Schlingen ausführen</li> <li>• Fähigkeit, alle schwierigen Steps und Turns mit Kontrolle und Sicherheit zusammenzufügen</li> <li>• kann Turns in Folge auf einem Fuss ausführen</li> <li>• Fähigkeit, Steps, Turns, Kanten kreativ zu nutzen und miteinander zu verbinden</li> <li>• erweiterter Einsatz des ganzen Körpers und grosses "Bewegungsrepertoire"</li> <li>• gute Qualität aller Steps, Turns und Kanten</li> </ul>
„Field Moves“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fähigkeit, schwierigen Spiral-Variationen auszuführen</li> <li>• sehr gute Spiral- und Standspagat Positionen, beidseits</li> <li>• Mond beidseits</li> <li>• Mond, Ina Bauer und Spiralen mit Kantenwechseln</li> <li>• Fähigkeit, kreative „field moves“ selbständig zu entwickeln</li> </ul>
Sprünge	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vielseitiges Beherrschen aller einfachen Sprüngen (inkl. Axel)</li> <li>• Doppelsprünge nach Möglichkeit beibehalten</li> </ul>
Pirouetten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vielseitiges Können der Pirouetten in den Grundpositionen</li> <li>• Eingesprungene Waage-Pirouette, Butterfly</li> <li>• Fähigkeit bei einer kombinierten Pirouette in Basispositionen zu variieren</li> </ul>
<b>SYS Spezifischen Fähigkeiten</b>	
Elemente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann Schwierige SYS Elemente und anspruchsvolle Transitions ausführen</li> <li>• kann 2 anspruchsvolle Wettkampfprogramme laufen und verstehen</li> <li>• Vaults und assistent Jumps</li> </ul>
On Ice und Off-Ice Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellungsvermögen von SYS Elementen ist vertieft</li> <li>• kann eigene Fehler erkennen und korrigieren</li> <li>• gegenseitige Kontrolle und Korrekturen sind möglich</li> <li>• kann analysieren was er selber macht</li> <li>• hat ein gutes Vorstellungsvermögen von Formationen und Geometrien</li> <li>• kann sein Tempo den Formationen anpassen</li> <li>• hat Kenntnisse der SYS Reglemente</li> </ul>
<b>Artistische Fähigkeiten</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wettkampfleistungen überzeugen durch ein hohes Level an künstlerischer Ausdruck</li> <li>• kann Steps/Turns mit Körperbewegungen ausführen</li> <li>• einstudierte Interpretation und Körperbewegungen im Programm</li> <li>• optimale Interpretation der Musik</li> <li>• Eigenverantwortung wird gefördert: Interpretation (Bewegungen, Mimik) selber üben</li> </ul>

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

<b>Ergänzende Fähigkeiten (Off-Ice)</b>	
Physische Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterentwicklung von Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft</li> <li>• Flexibilität verbessern</li> </ul>
Psychische Fähigkeiten	<p>Nachgewiesene Kenntnisse und praktische Anwendung der folgenden grundlegenden mentalen Fähigkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setzen von effektiven kurz-, mittel- und langfristigen Zielen</li> <li>• Visualisierung, Atmungstechniken, Motivation, Wettkampf vor- und Nachbereitung</li> <li>• Self-Management (Termine, Ausbildung, Schule, etc.)</li> <li>• Selbstvertrauen ist gross</li> <li>• kann mit Druck umgehen</li> <li>• Fähigkeit, mit Konflikten effektiv umzugehen</li> <li>• Steigerung der Fähigkeit, Erfolge und Misserfolge selbständig zu werten</li> <li>• persönliche Ziele sind vorhanden. Eigenes Handeln kann auf Ziele abgestimmt werden</li> <li>• genießt Wettkampfsituation</li> </ul>
Soziale Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Fähigkeit, persönliche Beziehungen (d.h. Freunde, Trainer, Eltern usw.), unabhängig von den Umständen effektiv zu „managen“</li> <li>• hält sich an die Teamregeln</li> <li>• korrektes und zurückhaltendes Verhalten mit den sozialen Netzwerken</li> <li>• gefühlsmässige Verbundenheit zum Team, Gruppe hat grosse persönliche Bedeutung</li> <li>• versteht die Phasen des Teambuildings und setzt sie um</li> </ul>

### Bemerkungen zu Off-Ice Trainings

Athleten sollten ein Einlaufen von mindestens 30 Minuten pro Trainingstag durchführen. Zudem sollte auch ein Auslaufen (Cool-Down/Stretching) von mindestens 15 Minuten am Ende des Teamtrainings gemeinsam durchgeführt werden.

Einlaufen und Auslaufen können auch ohne Trainer durchgeführt werden. Weitere Off-Ice Einheiten müssen grösstenteils geführt werden und sollen Stabilitäts- und Beweglichkeitstraining, Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining, Tanz- oder Bewegungs- und Schauspielunterricht beinhalten. Bereits auf dieser Stufe soll die Kraft genügend ausgebildet und mit Akrobatik Training ergänzt werden, damit die Läufer Ende dieser Phase körperlich für den Übertritt zu den Senioren bereit sind (Ausführen von Hebungen). Das Beweglichkeitstraining hat einen hohen Stellenwert. Der Athlet soll selbständig und individuell Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren.

## Trainingsumfang

Der Trainingsumfang in der Phase Train to Compete ist in Tabelle B13 beschrieben.

Tabelle B3: Trainingsumfang in der Train to Compete Phase

Train to Compete		Vorbereitung I	Vorbereitung II	Vorbereitung III	Wettkampfphase	
		April - Juli	Juli – Okt	Okt – Dez	Jan - April	
<b>Spezifisches Training</b>	Dauer / Trainingseinheit	75-105 Min				
	Einheiten / Tag	1-2				
	<b>Eistraining</b>	Tage / Woche	mind. 1 x	3-5	3-5	3-4
		Total / Woche	1-2 h	mind. 8 h	6-8 h	5-8 h
		Wochen / Jahr	mind. 44 Wo			
		Schwerpunktverteilung:				
		Individuell	70 %	20-30 %	20-30 %	0-20 %
	SYS	30 %	70-80 %	70-80 %	80-100 %	
	Einturnen	30 Min vor jedem Training				
	Auslaufen	15 Min nach jedem Training				
<b>Ergänzendes Training</b>	Dauer / Trainingseinheit	60–105 Min				
	Einheiten / Tag	1-2				
	Tage / Woche	3–4 x			2-3 x	
	Total / Woche	5-8 h			4-6 h	
	Wochen / Jahr	mind. 46				
	Aufteilung:					
	- Kondition / Koordinat / Akrobatik	2 x 90 Min		1 x 90 Min		
	- Tanz und Ausdruck	1 x 60 Min				
	- Choreo		1-2 x 60-90 Min			
	- Individuell Jogging, Kraft, Dehnen	2-3 x				
- Polysport	nur noch in der Zwischenphase und zur aktiven Erholung					
<b>Ergänzende Methoden</b>	Mental-Training (Teambuilding)		1 x pro Monat			

## Wettkämpfe

Ziel auf dieser Stufe ist die Etablierung im internationalen Umfeld. Die Wettkämpfe sollen die Trainingsplanungen mitbestimmen. In der Schweiz werden mindestens die Schweizermeisterschaften und andere internationale ISU Wettkämpfe gelaufen. Die Selektionen und Teilnahme für Junioren WM spielen eine grosse Rolle.