TRAINERMANUAL SYNCHRONIZED SKATING SCHWEIZER EISLAUF-VERBAND

Auszug aus:

Konzept Nachwuchsförderung und Leistungssport Synchronized Skating

Hergestellt für: Swiss Olympic, Bundesamt für Sport

Von: Monika Groux, Rita Tognali, Monika Schneider, Sibylle Huber, Thomas Häni, Martin Häfelfinger

Schweizer Eislauf-Verband, Haus des Sportes, Postfach 606, 3000 Bern 22, Tel. 031 359 73 60
info@swissiceskating.ch, www.swissiceskating.ch

November 2014

A. ALLGEMEINER TEIL

Gilt für alle Stufen der Athletenentwicklung

Athleten-Weg

In diesem Kapitel wird der optimale Weg vom Anfänger bis zum Top-SYS Athleten beschrieben. Anhand dieser Ausführungen soll eine Karriere optimal geplant werden können. In den ersten Jahren als SYS Sportler soll vor allem das eisläuferische Können gefördert werden und die Trainingsinhalte sind dem Eiskunstlauf in etwa gleich. Ein späterer Übertritt von einer anderen Eislaufsportart zum SYS ist bei guter Grundausbildung ebenfalls möglich.
Bevor auf die einzelnen Stufen der Athletenentwicklung eingegangen wird, werden zuerst die verschiedenen Trainingsphasen und der Anteil an betreuten und nicht betreuten Trainings näher erläutert. Im Trainermanual im Anhang 1 ist jede Stufe der Athletenentwicklung im Detail beschrieben.

Trainingsumfang nach Phasen

Es ist sehr wichtig die Trainingsplanung in jeder Altersstufe nach Trainings-Phasen zu gestalten. Eine mögliche Unterteilung sieht wie folgt aus:

Vorbereitungsphase I
Zeit ab Frühling- bis Sommer Ferien = je nach Trainingsort keine reguläre Eiszeiten. Falls Eis vorhanden ist wird vorwiegend individuelles Eislaufen trainiert.

Vorbereitungsphase II
Zeit ab Sommerferien bis ca. Herbstferien (oder bis reguläre Eissaison) mehrheitlich Training der individuellen Fähigkeiten bei jüngeren Athleten; ab Nachwuchs werden die SYS-Programme einstudiert, dennoch sollen die individuellen Fähigkeiten weiter mit einem hohen Stellenwert trainiert werden. Je nach Planung und Alter wird immer noch ein grosser Teil Off-Ice trainiert, da die Eismöglichkeiten zum Teil noch geringer sind.

Vorbereitungsphase III
Zeit mit regulären Eiszeiten (auch die Vorwettkampfphase): Es wird hauptsächlich auf dem Eis trainiert. Die jüngeren Athleten trainieren nach wie vor die individuellen Fähigkeiten, beginnen aber je nach Alter mit SYS Programmen. Die Älteren fokussieren sich mehr und mehr auf die SYS-Programme.

Wettkampfphase
Zeit in der die Wettkämpfe stattfinden. Da während dieser Zeit die Eiszeiten aus organisatorischen Gründen meistens nicht reduziert werden können, sind die Trainingsumfänge oft sehr ähnlich wie in der Vorbereitungsphase III. Die Trainings werden jedoch in den Wettkampfwochen vor allem bei Junioren und Senioren Teams durch Anreise und Wettkampf reduziert. Die Meisterschaftsteams trainieren fast ausschliesslich SYS spezifisch. Bei den Jüngeren erhöhen sich ebenfalls die SYS spezifischen Trainingszeiten.

In der Tabelle 2 sowie in den Tabellen der Trainingsumfänge im Anhang 1 sind die anzustrebenden Trainingszeiten beschrieben. Sind die Eistrainingszeiten während den Schulzeiten zu knapp, sollen die fehlenden Zeiten mit intensiven Trainings in den Ferien aufgeholt werden.

Anteil an betreuten und nicht-betreuten Trainings

Im Eislaufen und somit auch im SYS wird grundsätzlich der grösste Teil der Trainings durch einen Trainer betreut. Nachfolgend sind ein paar wichtige Punkte zum betreuten und nicht-betreuten Training aufgeführt:

- Kinder können nicht alleine trainieren und brauchen immer Betreuung. Je älter die Kinder und Jugendlichen werden desto mehr Verantwortung können sie übernehmen und vor allem Off-Ice und individuelle Fähigkeiten auf dem Eis selber trainieren.

Eistrainings

- SYS Teamtrainings müssen immer geführt werden: 100% der Trainings sind auf jeder Altersstufe geführt.

- Ab dem Nachwuchs-Alter kann ein Eisläufer auch alleine seine Eislauftechnik trainieren. Ebenfalls ist erwünscht, dass auch spezifische Schrittsequenzen oder Programmteile alleine und individuell (zusätzlich zum Teamtraining) trainiert werden (besonders wenn Schwächen vorliegen): 20-30% der individuellen Trainings können ab Nachwuchs-Alter alleine/unbetreut absolviert werden. Im Junioren und Senioren Alter ist ein bis zu 50% unbetreutes individuelles Training möglich.
  Diese individuellen Trainingseinheiten sind jedoch verglichen mit den Total-Eistrainingsstunden (Team und individuell) sehr gering.

Off-Ice Trainings

- In einer Teamsportart wie SYS muss auch der Grossteil der Off-Ice Trainings geführt werden. Es muss zum Beispiel auch gemeinsam Kondition trainiert werden. Ab Junioren und Senioren können mehr und mehr Off-Ice Trainings-Einheiten individuell absolviert werden.
- Das Einlaufen/Auslaufen und Dehnen kann ab folgenden Altersstufen im Team und ohne Trainer organisiert werden:
  - Ab Nachwuchs zum Teil ungeführt aber vom Trainer gut instruiert und kontrolliert;
  - Ab Junioren nach Instruktion zu 100% ungeführt.
- Zusätzliches, individuelles Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeits-Training wird ab Junioren verlangt:
  - 30-40% der Off-Ice Aktivität sollen ab Junioren Alter ungeführt sein.
- Teambildung soll durch Fachpersonen betreut und im Team durchgeführt werden.
- Im Mentaltraining gibt es Aufgaben und Vorbereitungen die individuell und in Ruhe geübt werden sollten.

Die 5 Stufen der langfristigen Athletenentwicklung

Nachfolgend sind die anzustrebenden allgemeinen Trainingsumfänge und –Intensitäten für die Athleten aufgeführt damit die Schweizer Teams nachhaltig mit der internationalen Konkurrenz mithalten können.
Die allgemeine Ausbildung der Athleten von den Eislaufkursen bis zum Nachwuchs soll dabei in diversen Clubs stattfinden. Die erhöhten Anforderungen an die top Nachwuchs- sowie die Junioren- und Senioren-Teams sollen in den Leistungszentren ermöglicht werden.

Der SEV verfolgt mit dem Nachwuchskonzept das Ziel, Athleten ganzheitlich und entwicklungsgerecht zu fördern, um im Junioren- und Elite-Alter die besten Leistungen erreichen zu können. Damit dies nachhaltig sichergestellt werden kann, wurde für das SYS ein 5-stufiges Entwicklungsmodell definiert (Tabelle 1). Dabei wurden die Inhalte der ersten Stufe fast vollständig und der zweiten Stufe mehrheitlich vom Eiskunstlauf übernommen, da in diesem Alter vor allem das individuelle Eislaufen gefördert werden muss. Optimal soll SYS ab der Stufe Learn to Compete als Leistungssport betrieben werden. Ein Einstieg über den Breitensport oder Übertritt aus einer anderen Eislaufsportart soll aber auch zu einem späteren Zeitpunkt möglich sein und unterstützt werden. In diesem Fall muss abgewogen werden, welche Fähigkeiten ein Athlet aufzuarbeiten hat.

Tabelle A1: Die 5 Stufen der langfristigen Athletenentwicklung.

Stufe	Name	Kategorie im SYS	Alter
1	*Learn to Skate*	Kinderkurs	4-8 Jahre
2	*Learn 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

Im Verlauf der Stufe 3 definieren sich die Möglichkeiten der weiteren Entwicklung; hier bietet sich die Möglichkeit, zum Kunstlauf, Eistanz oder Paarlauf umzusteigen.

Ziel des Modells ist es, Athleten altersgerecht zu fördern. Massgebend dafür soll das individuelle Entwicklungs- und nicht das chronologische Alter sein. Dies ist hinsichtlich der festgesetzten Wettkampfkategorien und der durch das Umfeld (Eltern, Schule, Trainingsgruppe, Team, etc.) gesetzten Rahmenbedingungen erschwert. Im Fokus sollte deshalb stets der Sportler stehen, welcher durch den Trainer in der Entwicklung geleitet und durch ein abgestimmtes Umfeld (Club, Trainer, Eltern, Schule, Verband, etc.) unterstützt wird.

Eine angemessene Entwicklung innerhalb jeder Phase ist wichtig, da das Ende einer Stufe jeweils als Einstiegspunkt für die nächste Stufe dient. Die in den Tabellen (Anhang 1) der jeweiligen Stufe enthaltenen "sportartspezifischen Fertigkeiten" und "die generellen Fähigkeiten" müssen daher vor dem Verlassen der jeweiligen Stufe erworben sein. Dabei berücksichtigt das teilweise breite Altersband die individuelle physische Entwicklung.
Nur durch die Einhaltung der dem Entwicklungsalter entsprechenden Aktivitäten und den Aufbau eines stabilen Fundamentes in jeder Stufe können die Athleten optimal auf die nächste Stufe vorbereitet werden und sich so Schritt für Schritt ihrem Ziel nähern. Jede Stufe umfasst mehrere für die ganzheitliche Entwicklung der Athleten notwendigen Komponenten, einschliesslich der allgemeinen und sportartspezifischen Fähigkeiten, psychologische und soziale Kompetenzen, Trainingsumfang und -intensität sowie Wettkämpfe.

SEV Tests - Planung

Gemäss den oben empfohlenen Trainingsinhalten soll ein SYS Athlet bis zu einer gewissen Stufe vor allem individuelles Eislaufen und auch Kunstlauf trainieren. Deshalb soll ein SYS Athlet ebenfalls SEV Kür und Stil-Teste absolvieren (SEV Tests sind durch den Verband festgelegt und in den technischen Reglementen Kunstlauf publiziert. Die Elemente der Stiltests sind im Reglement „Stilteste im ISU Judging System“ festgelegt.). Ein SYS Athlet soll mindestens Bronze-Kür Test und Silber-Stil im Laufe seiner Karriere absolvieren. Höhere Tests (Intersilber Kür sowie Intergold- und Gold-Stil Test) sind ebenfalls erwünscht und werden im Rahmen des PISTE Tests SYS mit mehr Punkten belohnt. Eine allgemeine SEV Test Empfehlung für eine Karriereplanung ist in Tabelle 3 ersichtlich. Sind die Tests bis zum geforderten Alter nicht absolviert ist das Training dafür zu intensivieren und die entsprechenden Tests nachzuholen.

Tabelle A2: Allgemeine Karriereplanung anhand der SEV Tests
(es sind die minimal zu absolvierenden Tests bis zum entsprechenden Alter aufgeführt)

	-9 Jahre	**-11 Jahre**	**-13 Jahre**	**-15 Jahre**	**-18 Jahre**	**18+ Jahre**
Minimale Test-Anforderung	4* Test	Interbronze Kür Interbronze Stil	Bronze Kür Bronze Stil	Intersilber Stil	Silber Stil	Intergold bis Gold Stil

 Schweizer Eislauf-Verband, Haus des Sports, Bern, T +41 31 359 73 60, info@swissiceskating.ch, www.swissiceskating.ch