TRAINERMANUAL
SYNCHRONIZED SKATING
SCHWEIZER EISLAUF-VERBAND

Teil B:
Detaillierte Beschreibung der einzelnen Stufen

Stufe 5:
Learn to Win - Senior

November 2014

Einleitung

Im folgenden Trainermanual sind die fünf verschieden 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 Win / Live to Win - Senior

Ungefähres chronologisches Alter der Athleten

- Ab 15 Jahren

Wesentliches der Stufe Learn to Win

- Trainer und Betreuer müssen über ein umfangreiches Wissen darüber verfügen, was notwendig ist, um auf höchstem internationalem Niveau konkurrenzfähig zu sein.
- In dieser Stufe nimmt der Athlet bei seiner weiteren Entwicklung selber eine wichtige Rolle ein.
- Eine positive Teamdynamik ist für die Weiterentwicklung ein wichtiger Bestandteil.
- Das Umfeld unterstützt das Team im Bestreben nach Perfektion.

Philosophie der Stufe Learn to Win

Der Athlet ist vollständig vorbereitet (physisch, mental, technisch, strategisch) und sein Verhalten erlaubt dem Team auf höchstem internationalem Niveau konkurrenzfähig zu sein.

Generelle Ziele / Leitprinzipien der Stufe Learn to Win

- Von Trainer/Staff vorgegebene Trainingsprogramme sollen optimal periodisiert sein und eine optimale Wettkampfplanung ergeben.
- Entwickeln einer „no excuses“-Philosophie und einer Winner-Mentalität.
- Verfeinern / Halten aller sportartspezifischen Fähigkeiten.
- Belastung und Erholungsphasen in Einklang bringen. Genügende Pausen einplanen, damit Verletzungen vermieden werden können.
- Die Teamverantwortlichen sollen auf das Wissen von verschiedenen Experten und deren Erfahrungen zurückgreifen.
- Den Teams sollen ein erweitertes Betreuerteam zur Verfügung stehen (Physiotherapeut, Psychologe, medizinische Betreuung usw.).
- Schule / Ausbildung / Beruf soll optimal auf den Sport abgestimmt sein.

Sportartspezifische und ergänzende Fähigkeiten – Trainingsinhalte

In Tabelle B14 und B15 sind die Fähigkeiten beschrieben, die der Athlet während der Learn to Win Phase beherrschen sollte.

Tabelle B1: Spez. Fähigkeiten - während der Stufe Learn to Win zu trainieren/entwickeln

Technische Fähigkeiten	
Allgemein	• Eislaufen vorwiegend im Team • individuelle Fähigkeiten sind auf hohem Niveau
Laufschule (Positionen / Kanten / Drehungen)	• perfektionieren der Qualität von Haltung und Kantenkontrolle • Erreichen einer optimalen Geschwindigkeit und Kraftumsetzung • beherrschen aller Gegendreier, Doppel-Twizzles, Wenden Gegenwenden und Schlingen mit sauberen Kanten • beherrschen von Turns in Folge auf einem Fuss • Schrittfolgen mit den höchsten Levels • alles bisher erlernte auf hohem Niveau beherrschen
„Field Moves“	• Fähigkeit, schwierige Spiral-Variationen in hohem Tempo/ sauberen Kanten auszuführen • perfekte Spiral- und Standspagat Positionen, beidseits • Mond beidseits mit hohem Tempo • Mond, Ina Bauer und Spiralen mit Kantenwechseln • Fähigkeit, kreative „field moves“ selbständig zu entwickeln
Sprünge	• vielseitiges beherrschen aller einfachen Sprüngen (inkl. Axel) • Doppelsprünge nach Möglichkeit beibehalten
Pirouetten	• vielseitiges Können der Pirouetten in den Grundpositionen • Eingesprungene Waage-Pirouette, Butterfly • Fähigkeit bei einer kombinierten Pirouette in Basispositionen zu variieren
SYS-spezifische Fähigkeiten	
Elemente	• beherrscht alle SYS Elemente und sind jederzeit abrufbar • 2 hochstehende Wettkampfprogramme laufen und verstehen • beherrscht Vaults und Pair- und Group-Lifts
On Ice und Off-Ice Fähigkeiten ??	• hat Vorstellungsvermögen von SYS Elementen vertieft • kann eigene und Fehler von anderen korrigieren • kennt die SYS Reglemente • kann analysieren was er selber macht • hat ein gutes Vorstellungsvermögen von Formationen und Geometrien • kann sein Tempo immer den Formationen anpassen
Artistische Fähigkeiten	
	• Wettkampfleistungen überzeugen durch ein hohes Level an künstlerischem Ausdruck • kann Steps/Turns mit Body Movements ausführen • führt einstudierte Interpretation und Körperbewegungen im Programm korrekt aus • optimale und vielseitige Interpretation der Musik • Eigenverantwortung wird gefördert: Interpretation (Bewegungen, Mimik) selber üben • kann in allen fünf Komponenten auf hohem Niveau überzeugen

Tabelle B2: Ergänzende Fähigkeiten – während der Stufe Live to Win zu entwickeln

Ergänzende Fähigkeiten (Off-Ice)	
Physische Fähigkeiten	• Optimale Entwicklung von Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit und Beweglichkeit
Psychische Fähigkeiten	• die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen / Mentaltrainer ist gut etabliert • Beherrscht der Angst-Management-und Entspannungstechniken • persönliche Ziele sind vorhanden. Eigenes Handeln kann auf Ziele abgestimmt werden • Fähigkeit, eine Wettkampfanalyse- und Nachbereitung zu verstehen • kann sich durch Anwendung von mentalen Techniken in opt. Leistungszustand setzen • Self-Management (Termine, Ausbildung, Schule, etc.) • Selbstvertrauen ist gross • kann mit Druck umgehen • geniesst Wettkampfsituation • weiss war er will
Soziale Fähigkeiten	• Nachweis, eine gesunde Balance zwischen Sport und Leben (z.B. Familie, Freunde, Bildung) aufrecht erhalten zu können • Fähigkeit, entspannt mit den Medien und mit Sponsoren umzugehen • korrektes und zurückhaltendes Verhalten mit den sozialen Netzwerken • hält sich an die Teamregeln • gefühlsmässige Verbundenheit zum Team, Gruppe hat grosse persönl. Bedeutung • setzt die Phasen des Teambuildings um

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 geführt werden und sollen Stabilitäts- und Beweglichkeitstraining, Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining, Tanz- oder Bewegungs- und Schauspielunterricht beinhalten.
Kondition (Kraft, Ausdauer + Beweglichkeit) sind von grosser Wichtigkeit auf dieser Stufe. Akrobatik und Hebungen müssen in dieser Stufe regelmässig in die Off-Ice Trainingseingebaut werden.
Das Beweglichkeitstraining hat einen hohen Stellenwert.
Der Athlet soll selbständig und individuell Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren.

Trainingsumfang

Das Eis- und Off-Ice Training muss auf die spezifischen Phasen des jährlichen Trainingsplans abgestimmt sein, wobei die jeweilige Verfassung des Läufers und die weiteren Umstände berücksichtigt werden müssen. Die Qualität der Arbeit ist viel wichtiger als die Quantität. Ruhe und Erholung erlaubt es, die Trainingseffekte zu maximieren und Verletzungen, Müdigkeit und / oder Krankheit zu verhindern. Der empfohlene Trainingsumfang in dieser Phase ist in Tabelle B16 ersichtlich.

Tabelle B3: Trainingsumfang in der Live to Win Phase

Live to Win		Vorbereitung I April – Juli	Vorbereitung II Juli - Okt	Vorbereitung III Okt - Dez	Wettkampfphase Jan - April
Spezifisches Training **Eistraining**	Dauer / Trainingseinheit	75-105 Min			
	Einheiten / Tag	1-2			
	Tage / Woche	mind. 1 x	3-4	3-4	3-4x
	Total / Woche	1-2 h	9-10 h	7-9 h	6-8 h
	Wochen / Jahr	mind. 44 Wo			
	Schwerpunktverteilung: Individuell: SYS:	 70 % 30 %	 20-30 % 70-80 %	 20-30 % 70-80 %	 0-20 % 80-100 %
	Einturnen	30 Min vor jedem Training			
	Auslaufen	15 Min nach jedem Training			
Ergänzendes Training	Dauer / Trainingseinheit	60–105 Min			
	Einheiten / Tag	1-2			
	Tage / Woche	3–4 x			2- x
	Total / Woche	5-8 h			4 -6 h
	Wochen / Jahr	mind. 46			
	Aufteilung:				
	- Kondition / Koordination / 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, Dehnen	2-3 x			
	- Polysport	nur noch in der Zwischenphase und zur aktiven Erholung			
Ergänzende Methoden	Mental-Training (Teambuilding)		1 x pro Monat		

Wettkämpfe

Die Wettkampfresultate und die internationale Rangierung stehen im Vordergrund. In der Schweiz werden noch die SM und eventuell weitere internationale ISU Wettkämpfe bestritten. Das Bestreiten der WM und eine gute Rangierung sind oberstes Saisonziel.