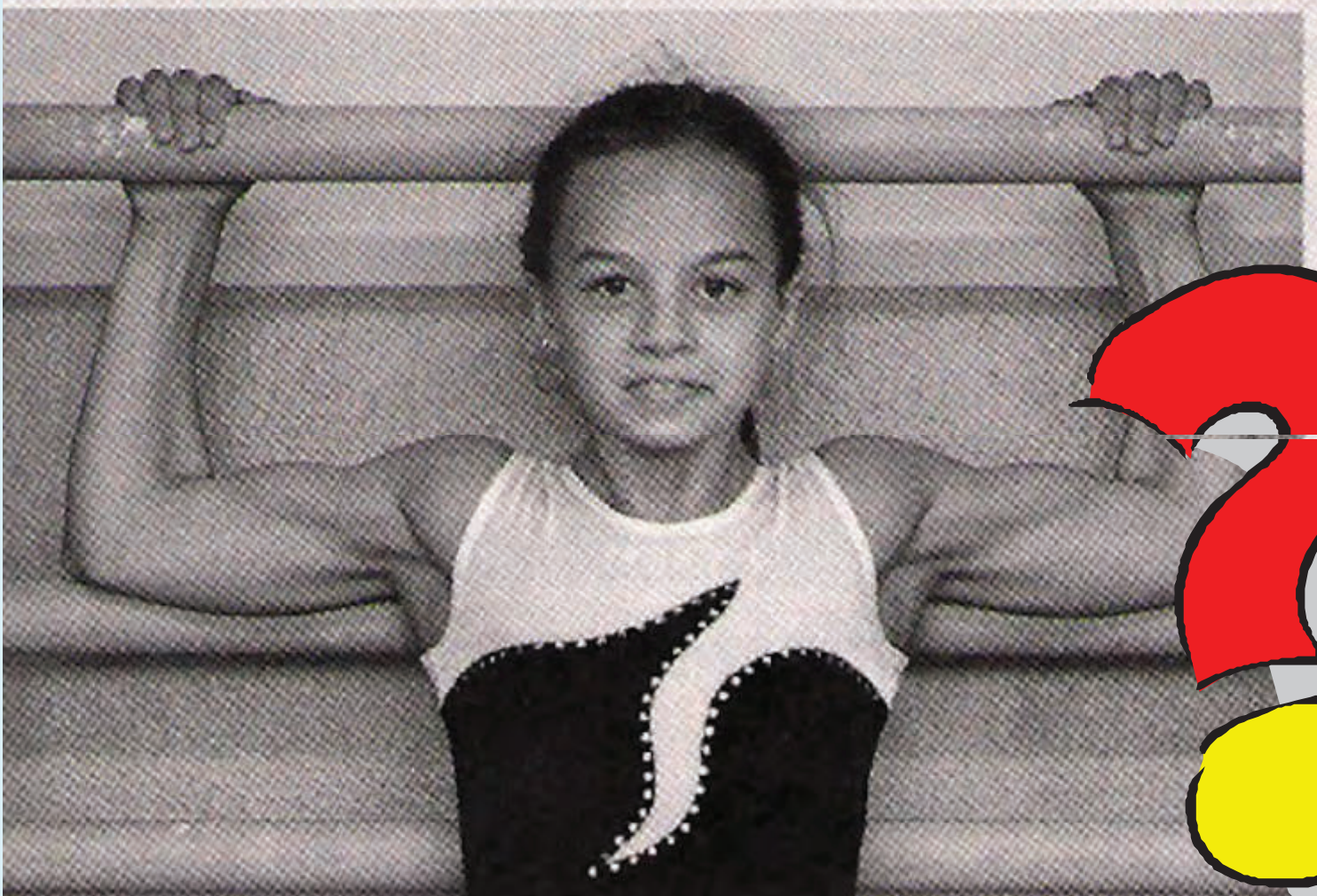




Maximalkrafttraining im Kindes- und Jugendalter

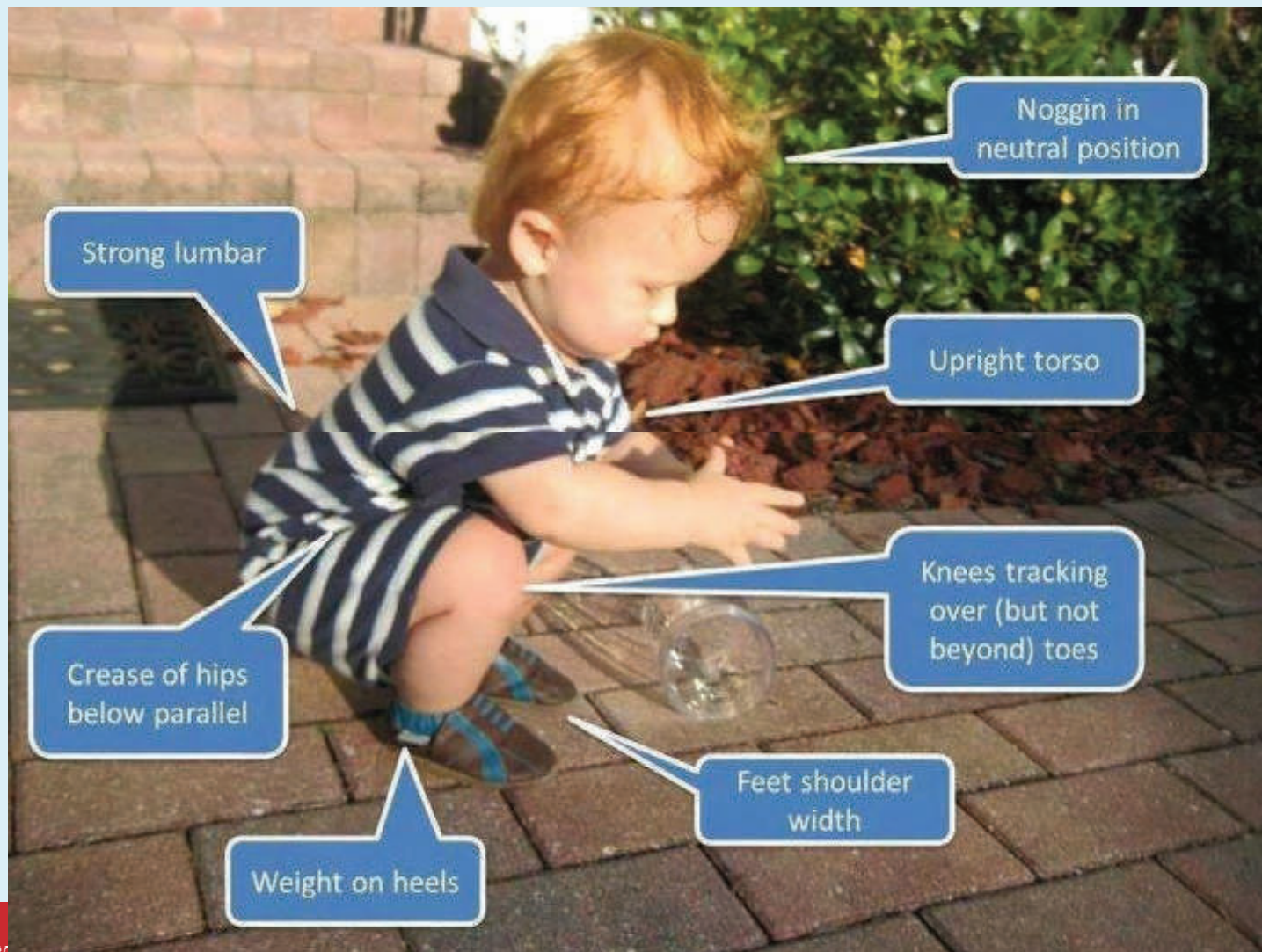


SPORTWISSENSCHAFTLICHES
UND THERAPEUTISCHES
KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG

SKI AUSTRIA



DIE PERFEKTE TIEFKNIEBEUGE



SPORT- UND THERAPEUTISCHES
KLETTER-ZENTRUM - WEINBURG

SKI AUSTRIA



Maximalkrafttraining im Kindes- und Jugendalter

„...die **Nichtberücksichtigung** des
Maximalkrafttrainings in der **Kindheit** (6.-
13. LJ) ist ein **schwerwiegender Fehler**
und eine fatale Fehleinschätzung
angesichts ihrer Basisfunktion.....“

Steinhöfer, 2008

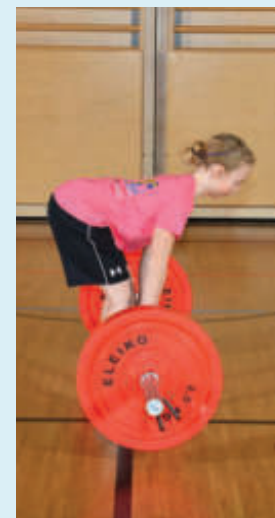
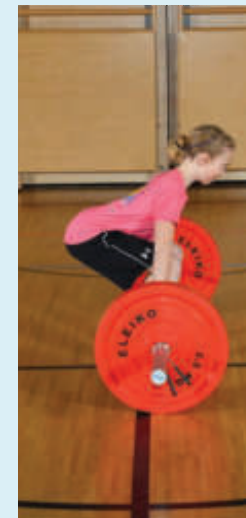


SPORTWISSENSCHAFTLICHES
UND THERAPEUTISCHES
KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG





Erwerb der Grundhebetechiken



WISSENSCHAFTLICHES
UND THERAPEUTISCHES
KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG

SKI AUSTRIA



Erwerb der Grundhebetechiken



UND THERAPEUTISCHES
KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG

SKI AUSTRIA

Stellenwert des Kraftrainings in den Wintersportsparten des ÖSV

Krafttraining ist aus der Sicht der Sportpraxis in den Schneesportarten (Alpin und Nordisch) als konditionelle Basis unverzichtbar, um die muskulären Voraussetzungen für eine altersgerechte und leistungssportlich hochwertige Technikausführung herzustellen und dauerhaft zu sichern („Eintrittskartenfunktion“).

Das Krafttraining erhöht auch in den Schneesportarten nicht nur die Bewegungsqualität, sondern auch die Ökonomie und den Wirkungsgrad der Technik („Optimierungsfunktion“) und erfüllt auch eine verletzungsprophylaktische Aufgabe.

Mag. Peter Eichberger
ÖSV Konditionskoordinator Alpin



Kraftpass

„Das Allgemeine Krafttraining ist die Grundlage der Vorbereitung auf die spezifischen Kraftanforderung einer Sportart . Demnach ist es ein ergänzender Teil des gesamten Trainingskonzeptes. Angepasst an die Leistungsstruktur der Sportart bzw. Disziplin und an die individuellen Voraussetzungen, sollte das Allgemeine Krafttraining mit der entsprechenden Priorität langfristig in den Trainingsprozess integriert werden. Es gilt Berührungsängste seitens der Trainer/innen, speziell im Nachwuchssport, abzubauen und die nachhaltige Effektivität des Allgemeinen Krafttrainings in Bezug auf die Leistungsfähigkeit und die Verletzungsprophylaxe sicher zu stellen. Der Kraftpass wird dazu einen wesentlichen Beitrag leisten, da er ein erprobtes „Handwerkzeug“ aus der Sportpraxis für jeden/e Trainer/in darstellt.“

Mag. Walter Hable

Sportwissenschaftlicher Leiter des STKZ Weinburg



ÖSV Kraftpass Ski Alpin (vielseitig – zielgerichtet – sportartspezifisch)

für den Anfänger-, Grundlagen- und Aufbautrainingsbereich

Ausbildungs-Abschnitt SKI	Anfänger ACTIVE Start	Grundlagen FUN- damentals	Grundlagen TRAIN- tainment	Grundlagen Lernen zu trainieren	Grundlagen Lernen zu trainieren	Grundlagen Lernen zu trainieren	Aufbau Trainieren	Aufbau Trainieren	Aufbau Train to RACE
KLASSE- Kalendarisches Alter	U 8 7 Jahre	U 9 8 Jahre	U 10 9 Jahre	U 11 10 Jahre	U 12 11 Jahre	U 13 12 Jahre	U 14 13 Jahre	U 15 14 Jahre	U 16 15 Jahre
Biolog. Alter	7 Jahre	8 Jahre	9 Jahre	+/- 2 Jahre					
Betreuung Ausbildung Training Schulform	Eltern VS	Eltern VS	Eltern Verein VS	Verein Eltern VS/ Unterstufe	Verein Eltern Unterstufe SHS	Verein Eltern Unterstufe SHS	LSV/Verein ELTERN Unterstufe SHS	LSV/Verein ELTERN Unterstufe Oberstufe	LSV Eltern Oberstufe

ZIEL = EINSATZ DER FREIHANDEL ZUR ENTWICKLUNG ALLER KRAFTARTEN

Gesamtaktivität TE/Woche Athletiktr./Kraft	6- 7 Std. 1- 2 EH 60- 90 min	7 Std. 1- 2 EH 60- 90 min	8 Std. 1- 2 EH 60- 90 min	8- 9 Std. 2- 3 EH 120- 180 min	9- 10 Std. 2- 3 EH 120- 180 min	10- 11 Std. 2- 3 EH 120- 180 min	10- 12 Std. 2- 3 EH 120- 180 min	11- 13 Std. 2- 3 EH 120- 180 min	12- 14 Std. 2- 4 EH 180- 240 min
kumulierende Trainingsinhalte	Sensomotorik Einfache Übungen Spiele	Sensomotorik Einfache Übungen Spiele	Sensomotorik Einfache Übungen Spiele	Kraftpass I (MAXKRAFT TECHNIK) Regulatives KT Sprungschule KAD	Kraftpass I (MAXKRAFT TECHNIK) Regulatives KT Sprungschule KAD	Kraftpass I (MAXKRAFT TECHNIK) Regulatives KT Sprungschule KAD	Kraftpass II (MAXKRAFT GESCHWINDIGKEIT) Reaktiv KT Schnell KT SKAD	Kraftpass II (MAXKRAFT GESCHWINDIGKEIT) Reaktiv KT Schnell KT SKAD	Kraftpass III (MAXKRAFT LAST) Explosiv KT
TESTS & Diagnostik	SMT	SMT	SMT	SMT Sport Med.	SMT Sport Med.	SMT Sport Med. Spowi. T.	SMT Sport Med. Spowi. T.	SMT Sport Med. Spowi. T.	SMT Sport Med. Spowi. T.

BASIS = KOMPLEXE RUMPFSTABILITÄT

POLYSPORTIV
sportart-
fertigungsorientiert

TURN 10
ACTIVE KIDS
Kampfsport/Klettern/Kinder LA

Medizinballtraining
PHYSIOBALL - TRAINING
SLINGTRAINING