

# DSV-Trainertag Ski Alpin / Ski Cross am Samstag, den 2. Juli 2022 in Unterhaching

**Beginn: 9:00 Uhr**

**Ort: Alpenbauer Sportpark / Stadion der SpVgg Unterhaching  
Am Sportpark 9, 82008 Unterhaching**

(Parkplätze gegenüber dem Stadion auf dem Kiesparkplatz, Eingang zum Trainertag am Fanshop und Biergarten vorbei, hinter der Haupttribüne ist die Registrierung)

Liebe Skisportfreunde,

zum DSV-Trainertag Ski Alpin / Ski Cross möchten wir hiermit alle Trainer\*innen, Sportler\*innen, Verantwortungsträger\*innen und Freunde des alpinen Skirennsports herzlich einladen.

**9:00 Uhr Eröffnung durch DSV-Vorstand Sport Wolfgang Maier**

**9:15 Uhr: Talkrunde 1 mit DSV-Bundestrainern und Sportdirektoren**

Andreas Puelacher (Bundestrainer Damen), Christian Schwaiger (Bundestrainer Herren), Andreas Ertl (Sportdirektor Ski Alpin), Heli Herdt (Sportdirektor SX/Freeski)

**10:00 Uhr Key Note: Gehirn unter Strom - Vom klugen Umgang mit Reizflut, Multitasking und digitalem Alltagsstress**

**Prof. Dr. Volker Busch ([www.drvolkerbusch.de](http://www.drvolkerbusch.de))**

Digitale Technologien und Workarounds sollen unsere Arbeitsabläufe erleichtern, setzen uns heute aber einem permanenten Strom an Informationen aus. Sowohl im Nachwuchsleistungssport als auch im Hochleistungssport ist das Thema der digitalen Medien zunehmend präsent und stellt uns alle vor Herausforderungen. Aber es gibt Möglichkeiten zum klugen Umgang mit Reizflut und Multitasking. Der Vortrag zeigt Euch, wie Ihr im digitalen Alltagsstress Eure Konzentration und die Eurer Sportler wiedererlangen könnt. Was passiert bei digitalen Pausen mit dem Gehirn? Wie kann kreatives Denken und die Fähigkeit zum Bewegungslernen bewahrt werden? Wie gewinnen wir die Kontrolle zurück über die digitalen Technologien und den medialen Konsum? Der Schlüssel für einen klaren Geist und einen gesunden Verstand liegt in unserem Gehirn.

## 11:30 Uhr „In den Austausch kommen“ – „World Café“

Im Rahmen dieses Formates kann jeder Teilnehmer jeweils 20 Minuten an einem „Tisch“ Fragen stellen, in der Runde gemeinsam mit den Experten diskutieren und eigene Ideen und Gedanken zu diesem Thema auf einem Flipchart fixieren.

- „Tisch 1“ Wettkampfsport und Deutsche Ski Liga – Matthias Loipetssperger
- „Tisch 2“ Spitzensport – Andreas Puelacher, Christian Schwaiger
- „Tisch 3“ Wettkämpfe und Training U 14/16 – Berni Huber
- „Tisch 4“ Training im Verein und der Region – Inhalte und Struktur – Andreas Ertl

## 12:45 Uhr **Mittagspause**

Der Deutsche Skiverband lädt alle Teilnehmer\*innen zu einer Brotzeit und Getränk zum Mittagessen im Biergarten der SpVgg Unterhaching ein.

## 14:00 Uhr **Allgemeine Infos**

Prävention sexualisierte Gewalt, Informationen zur Lizenzverlängerung, Einführung Veröffentlichungen Athletiktraining, DSV-Skitty Cup 2022/23, DSV-Verbundstudium

## 14:10 Uhr: **Talkrunde 2 mit Sportler\*innen und Verantwortungsträgern des DSV**

Kira Weidle (Vize-Weltmeisterin DH 2021), Fritz Dopfer (Vizeweltmeister SL 2015, aktuell DSV-Vereinsberatung), Matthias Loipetssperger (Beauftragter Wettkampfsport Ski Alpin)

## 14:45 Uhr **Praxisstationen Athletiktraining (14:45 – 15:30 / 15:30 – 16:15 / 16:15 – 17:00 Uhr)** **Planspiel „Prävention sexualisierte Gewalt“ (14:45 – 16:15 Uhr)**

Das Planspiel und die Praxisstationen können von den Teilnehmer\*innen ausgewählt werden. Pro Teilnehmer\*in sind somit maximal 3 Praxisstationen oder das Planspiel PSG plus eine Praxisstation möglich.

### **Planspiel Prävention sexualisierte Gewalt (90min)**

Carolin Heuberger / Andreas Kindsmüller

### **Praxisstationen Athletiktraining (jeweils 45min)**

**Praxis 1: Athletiktraining für Kinder - Schnelligkeitsorientiertes Training**

**Praxis 2: Athletiktraining für Kinder - Kraftorientiertes Training**

**Praxis 3: Athletiktraining für Jugendliche - Beweglichkeit und Mobilität**

**Praxis 4: Athletiktraining für Jugendliche - Krafttraining**

**Praxis 5: Athletiktraining für Jugendliche – Koordinationstraining**

## 17:00 Uhr **Ende und Verabschiedung in den Stationen**

- Wir freuen uns über konkrete Fragen im Rahmen der Talkrunden sowie in der „Austauschphase – World Café“. Fragen können vor Ort über das Tool Slido digital gestellt werden (Zugangscode erhalten Ihr vor Ort) oder bereits im Vorfeld per Mail bis zum 29.6.2022 an [thomas.braun@deutscherskiverband](mailto:thomas.braun@deutscherskiverband) (Betreff: Trainertag) gesendet werden.
- Die Veranstaltung findet unter freiem Himmel unter der Haupttribüne des Stadions der SpVgg Unterhaching statt. Bitte der Witterung entsprechende Bekleidung mitbringen. Die Praxisstationen finden in der Sporthalle statt – bitte Hallenschuhe mitbringen.
- Am Vormittag gibt es Kaffee und belegte Semmeln am Kiosk käuflich zu erwerben, zum Mittagessen sind alle Teilnehmer\*innen eingeladen.

### Hinweise zur Verlängerung von Trainerlizenzen:

- In Verbindung mit einer zweitägigen Hospitation bei einer DSV-Trainingsgruppe gilt der DSV-Trainertag Alpin/SX als Fortbildung zur Lizenzverlängerung. Achtung! Dies ist nur bei jeder 2. Verlängerung möglich!
- Voraussetzung für die Lizenzverlängerung ist die erfolgreiche Absolvierung:
  1. des E-Learning-Moduls „Gemeinsam gegen Doping“ (<https://www.gemeinsam-gegen-doping.de>). Das Zertifikat steht Euch nach Abschluss zum Download zur Verfügung. Im Antrag auf Lizenzverlängerung könnt Ihr dieses unter Punkt 5 "Antrag abschließen" hochladen. Sollte der Antrag bereits erfolgt sein, könnt Ihr das Zertifikat mit Angabe des Geburtsdatums per Mail an [dsv-card-service@deutscherskiverband.de](mailto:dsv-card-service@deutscherskiverband.de) senden. Bereits absolvierte Module sind gespeichert und weiterhin gültig.
  2. des E-Learning-Moduls „Schneesport schaut hin – Prävention sexualisierter Gewalt“ ([www.deutscherskiverband.de/psg\\_elearning](http://www.deutscherskiverband.de/psg_elearning)) und die Unterzeichnung des DSV-Ehrenkodex. Die Unterzeichnung des DSV-Ehrenkodex und der damit verbundenen Verpflichtung zur Einhaltung könnt Ihr direkt über das Modul abwickeln. Das Zertifikat und der DSV-Ehrenkodex werden anschließend beim DSV parallel im System hinterlegt, sodass Ihr diesen nicht noch einmal separat einschicken braucht.

**Wir bitten Euch, diese Einladung an alle interessierten Personen weiterzuleiten und freuen uns auf Eure zahlreiche Teilnahme!**