

Spartenübergreifende Trainer- und Leistungsstruktur im Skiverband Bayerwald

Alpin – Nordisch – Biathlon – Sprunglauf - Inline: Gemeinsam stärker

Der Skiverband Bayerwald entwickelt ein koordiniertes, modernes und nachhaltiges Leistungssystem, das die Stärken aller drei Sparten bündelt. Ziel ist eine professionelle, effiziente und motivierende Trainingsstruktur, die Athletinnen und Athleten bestmöglich fördert und Vereine entlastet.

Zentrale Ziele:

mehr und bessere Trainingsangebote

stabile Trainingsgruppen trotz kleiner Jahrgänge

höhere Trainingsqualität & Motivation

effiziente Nutzung von Infrastruktur & Trainerressourcen



Gemeinsames Leistungssystem

- gemeinsame Athletik-, Ausdauer- und Präventionsbasis
- abgestimmte Jahresplanung & Lehrgangsstruktur
- disziplinspezifische Spezialisierung im Technikbereich
- Nutzung gemeinsamer Trainingsorte (Iggensbach, Zwiesel, LLZ Arbersee, Hengersberg)

Stärken der Sparten – im Verbund genutzt

Alpin/Inline:

Schnellkraft, Koordination, Reaktion

Nordisch/Sprung:

Ausdauer, Technikökonomie, Rollski

Biathlon:

Konzentration, Rhythmus, Präzision

effizienter Einsatz bezahlter Trainer

organisatorischer Aufwand

➔ Ergebnis: vielseitige, belastbare, technisch hochwertige Ausbildung

Ganzjähriges Athletik- & Krafttraining 1 gemeinsame Einheit pro Woche

rotierende Trainer & Trainingsorte

Inhalte:

- Core, Schnellkraft, Maximalkraft, Koordination, Prävention, Agility
- Ausdauertraining Frühjahr–Sommer
- MTB, Rennrad, Trailrunning,
- Bergläufe, Rollski

gemeinsame Periodisierung Trainingsorte:

- Arberregion,
- Bayerwald-Trails,
- Donauradwege, LLZ Arbersee

Gemeinsame Leistungsdiagnostik:

- Frühjahrstest (Mai/Juni) & Herbsttest (Oktober)

Inhalte:

- Sprungkraft, Rumpfkraft,
- Sprint, Koordination, Ausdauerstufen

Partner: Sportschule Kinema, LLZ Arbersee

Gemeinsame Events: Kletterhalle, Kajaktouren,

Geländetage

➔ stärkt Teamgefühl,
Motivation, Vielseitigkeit

Theorieeinheiten pro Jahr
(Herbst/Winter/Frühjahr) Orte:
LLZ Arbersee, Firma Pfaffinger

Bausteine:

Material- & Skipräparation
Ernährung im Training & Wettkampf
Grundlagen der Trainingslehre
Mentale Grundlagen (optional)

➔ führt zu: höherer Professionalität,
einheitlicher Sprache, selbstständigen
Athleten, nachhaltiger Leistungsentwicklung

Vorteile für den gesamten Verband
Sportlich
mehr Training pro Athlet
höhere Qualität durch größere Gruppen
bessere Athletikbasis → weniger Verletzungen
systematische Wettkampfvorbereitung
Strukturell
Entlastung der Vereine
klare Zuständigkeiten
Stärkung des LLZ Arbersee
bessere Förderfähigkeit durch messbare
Strukturen
Wirtschaftlich
gemeinsame Trainingsorte & Camps

Gemeinsam stärker im Bayerwald



Alle Anliegen, Fragen und Vorstellungen zu unseren Konzepten können jederzeit über das Kontaktformular unserer Homepage an uns gerichtet werden. Wir bemühen uns, sämtliche Anfragen schnellstmöglich zu bearbeiten und zu beantworten. Bitte geben Sie dabei immer eine Telefonnummer für Rückfragen an.

Regionalvertreter:

Haas Franz
Bumberger Michael
Hüttinger Kurt
Eiberweiser Martin
Scherm Benedikt
Frischhut Christian
Huber Hans- Jürgen
Ginghuber Reinhard

www.skiverband-bayerwald.de



Förderungen:

Gerhard Richter und Schwarz Bettina

Spartenübergreifendes Konzept:

Johannes Bredl