TRAININGSLEHRE

SNOWBAORDLEHRER

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

Inhalt:

Allgemeine Trainingslehre:

- Definition Training
- Ziel des Trainings
- Leistungsbestimmende Faktoren im SB – Sport.
- Kondition und konditionelle Fähigkeiten.
- Koordination und koordinative Fähigkeiten.

Spezielle Trainingslehre:

- Anforderungen an den Snowboard – Lehrer.
- Praktische Übungen - Kondition und Koordination

Sportpsychologie:

- Mentale Stärke
- Mentales Training
- Selbstbild

Was ist Training?

Regelmäßiges, intensives vom Streben nach optimaler Leistungsfähigkeit gekennzeichnetes Üben!

Was ist die Zielsetzung vom Training?

- **Optimierung der Leistungsfähigkeit:**
- **WAS?** (Wettkampf, Gesundheit)
- **WIE?** (Art des Trainings)
- **WOMIT?** (Sportart spezifisches Training)
- **WANN?** (zeitlicher Ablauf)

LEISTUNGSBESTIMMENDE FAKTOREN

KONDITION UND KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN:

KONDITION = Summe der motorischen Grundeigenschaften.

Salzburger Berufsschilehrer & Snowboardlehrer Verband

KONDITION UND KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN:

Kraft => **Maximalkraft** **Schnellkraft** **Kraftausdauer**	**Schnelligkeit =>** **Kraft-** **Entwicklung in** **minimaler Zeit**
Ausdauer => **Fähigkeit, der Ermüdung zu widerstehen (Geistig und Körperlich).**	**Beweglichkeit =>** **Fähigkeit, weite Bewegungen in den Gelenken auszuführen.**

KOORDINATION UND KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN:

KOORDINATION = Zusammenspiel von Sinnesorganen, Nervensystem und der Muskulatur.

Gleichgewichts-Fähigkeit= den Körper im Gleichgewicht halten.	**Orientierungs-Fähigkeit=** Bestimmung zur Lage des Körpers und von Körperteilen.	**Differenzierungs-Fähigkeit=** feine, dosierte Bewegungen. (gezielter Kraft- Einsatz z.B: Eis od. Powder).
Reaktions-Fähigkeit= maximal, schnelles Regieren (z.B: ausweichen).	**Umstellungs-Fähigkeit=** Reaktion auf neue Bedingungen (Piste-Powder).	**Kopplungs-Fähigkeit=** Kombinations- Fähigkeit (meth. Aufbau der Turns).

ANFORDERUNGEN AN DEN SB - LEHRER:

- Eigenkönnen (der Lehrer spricht aus Erfahrung)
- Fachkenntnisse (Methodik, Didaktik)
- Pädagogik (Fähigkeit zu lehren)
- Servicefunktion (Betreuen, Motivieren usw.)

PRAKTISCHE ÜBUNGEN - KONDITION UND KOORDINATION:

KONDITION

KRAFT:

- Aufwärmen
- Vertikalbewegungen (Springen, tiefe Position)
- Runs ohne Pause
- hiken (Boxen, Kicker)

AUSDAUER:

- Viele Schneetage
- Lange Runs
- kurz erklären, viel fahren
- In ermüdeten Zustand fahren
- hiken (Boxen, Kicker)

KOORDINATION

GLEICHGEWICHT:

- Aufwärmen
- Kantübungen im Stand
- langsam Carven, Driften
- offene Schuhe, Bindung
- Gelände fahren, Buckel
- Boxen, Kicker usw.

RHYTHMUS:

- Visuell: Stubbies, Tore
- Akustisch: Klatschen, Zuruf, Hop - Hop
- andere Formen: Absprache, unterbrechen, Formationen fahren usw.

Sportpsychologie

MENTALE STRÄRKE:

Maximale Leistung zu einem klar definierten Zeitpunkt und bei jeder Bedingung!

Athleten verlieren nicht ihre Fähigkeit, aber manchmal das Vertrauen sie jetzt und hier abrufen zu können!

Mentales Training – Visualisierung:

Unter Mentalem Training ist die planmäßige wiederholte und bewusst durchgeführte Vorstellung einer Bewegung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung zu verstehen.

Ziel ist die Verbesserung der Handlungs- und Bewegungsausführung und die Verbesserung der Konzentration.

Selbstbild

- Stärken
- Schwächen
- Beobachtung des Selbstgesprächs
- Identifikation - leistungsstörendes Selbstgespräch
- Formulierung handlungsorientierter Selbstgespräche

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Im Skriptum findet ihr einen Fragenkatalog!

Ride on!