



Tiroler
Skiverband



EINLADUNG ZUR TRAINER*INNENFORTBILDUNG SKI ALPIN

Der Tiroler Skiverband und Ski Austria laden in Kooperation alle Trainer*innen (Tirol: Vereine, Bezirke, Schulen) und sportlichen Leiter*innen, Trainerreferent*innen, Trainer*innen der Landesskiverbände sowie sportliche Leiter*innen der Skischwerpunktschulen der Ober- und Unterstufe herzlich zur Fortbildung zum Thema „**Facetten des Athletiktrainings im alpinen Skisport**“ ein.

Ort: Universitäts-Sportinstitut Innsbruck (USI)
Fürstenweg 185
6020 Innsbruck

Datum/Uhrzeit: Samstag, 22.06.2024 (09:15 – 16:00 Uhr)

Treffpunkt: Eingangsbereich USI (09:00 Uhr)

THEORIE (9:15 - 10:40 Uhr)

- I. Vorstellung des Ausbildungskonzeptes „Projekt 2030“
- II. Präsentation der Neuerungen auf der Ski Austria Homepage (Vereins- und Nachwuchsservice)
- III. Vorstellung Kondi-Wettkampf Rif 2024 (Disziplinen, Skills)
- IV. Relevante Aspekte des Athletiktrainings
- V. Präventions-Skills: Aspekte, Ansätze und Hintergründe

PRAXIS (4 Stationen à 45 min; 11:00 – 11:45 Uhr, 12:00 – 12:45 Uhr, Mittagspause, 14:00 – 14:45 Uhr, 15:00 – 15:45 Uhr)

- I. Kraft, Mobility, Skills (Manuel Annewanter & Niklas Tropper)
- II. Trainingsprogramme für trainingsbegleitende und unterstützende Maßnahmen „Präventionsskills“ (Michael Kury)
- III. „Knie-Know-how“: Skibelastungen und Auswirkungen auf das Kniegelenk (Theorie - Martin Patsch)
- IV. Lauf-ABC zur aktiven Ansteuerung relevanter verletzungsprophylaktischer Muskelketten (Mag.a Olivia Raffelsberger, Bsc)

Die Praxis wird von allen Teilnehmer*innen absolviert. Sportbekleidung verpflichtend!
Anmeldungen bitte bis Dienstag, 18.06. (für alle) an: office@tirolerskiverband.at

Mit sportlichen Grüßen

Harald Kirchmair
Trainerreferent alpin Tiroler Skiverband
Sportlicher Leiter ÖSV Nachwuchs alpin