

27.05.15 09:30
Uhr

DSV aktiv-Sommertrainingsserie - Interview mit DSV-Sportdirektor Wolfgang Maier

Das Speed-Team der Alpin-Herren-Nationalmannschaft hat den ersten zentralen Konditionslehrgang bereits in den Beinen. In der vergangenen Woche spulten die deutschen Topathleten auf Zypern viele hundert Radkilometer ab. Nach dem Winter ist schließlich vor dem Winter! Was für die Profis gilt, ist gleichermaßen gültig für den Freizeitskifahrer: Wer beim Saisonstart fit auf die Piste oder in die Loipe gehen möchte, der muss auch im Sommer an sich arbeiten. Mit der Trainingsserie zeigt *DSV aktiv*, wie's geht.



So vielfältig der Skisport selbst, so breitgefächert sind auch die konditionellen Anforderungen, die an den Skisportler gestellt werden. Und genau diese Fähigkeiten müssen trainiert, verfeinert und ausgebaut werden! Das können sich Wintersportfans bei den Topathleten abschauen. Zum Einstieg in die *DSV aktiv*-Sommertrainingsserie erklärt DSV-Sportdirektor Wolfgang Maier im Interview, welche Trainingsschwerpunkte das Nationalteam im Sommer setzt, welche Bedeutung auch das schneefreie Training für den Erfolg im Winter hat und wie sich die deutschen Skistars auf die erhöhten Anforderungen in der kommenden Weltcupsaaison vorbereiten.

DSV-Sportdirektor Alpin Wolfgang Maier im Kurz-Interview

DSV aktiv: Das Weltcupfinale in Meribel liegt jetzt zwei Monate zurück. Wann richten die DSV-Teams ihren Blick auf die nächste Wintersaison?

Wolfgang Maier: „Nach dem Weltcup-Finale stehen für die Athleten erst einmal noch die Entscheidungen um die

nationalen Titel auf dem Programm. Die Zöllner starten noch bei den Zoll-Weltmeisterschaften, die Sportsoldaten bei den CISM. Im Anschluss daran wird intensiv Material getestet, ehe dann drei bis vier Wochen Pause folgen, bevor die Aktiven ins Konditionstraining einsteigen.“

DSV aktiv: Das klassische Schneetraining ist im Sommer ja nur sehr eingeschränkt möglich.

Maier: „Bis in den Juni hinein fahren wir auf die Gletscher unter anderem zur Materialabstimmung. Neuerungen werden ausprobiert, die Ausrüstung auf Feinheiten getestet. Im August und September geht's für einen intensiven Trainingsblock erneut auf die europäischen Gletscher und in den südamerikanischen Winter.“

DSV aktiv: Worauf liegen in der Sommervorbereitung die Schwerpunkte?

Maier: „Man kann die Sommervorbereitung grob in drei Phasen unterteilen. Parallel zu den Materialtests beginnt im Mai auch das Konditionstraining. Mitte des Sommers gehen wir dann in ein spezielles Athletiktraining über, bevor ab Mitte/Ende August die ersten längeren Schneelehrgänge auf der Südhalbkugel auf dem Programm stehen. Von Mai bis Mitte Juni werden im Konditionstraining zunächst Grundlagenausdauer- und Kraftvorbereitungseinheiten durchgeführt. Die Schwerpunkte liegen hier auf Rad- und Laufeinheiten. Darauf folgt bis etwa Ende Juli ein spezifisches Athletiktraining, das Zusatzgewichte- und Langhantel-Training bis hin zu Treppenläufen und dem klassischen Gerätetraining im Kraftraum umfasst. Während Kraft und Ausdauer weiter geschult werden, werden diese Einheiten um Beweglichkeits-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining ergänzt. Täglich fünf bis sieben Stunden arbeiten unsere Aktiven in dieser Phase an ihrem Formaufbau.“

DSV aktiv: Welche Bedeutung haben diese Grundlagen für das Schneetraining und die Wettkämpfe im Winter?

Maier: „Ein intensives Konditionstraining ist enorm wichtig, um den Belastungen der Wettkämpfe im Winter standhalten zu können. Die körperliche Verfassung entscheidet maßgeblich darüber, wie sich der Athlet auf dem Ski bewegt. Je aktiver und umfassender er sich auf dem Ski bewegen kann, desto erfolgreicher kann er im Winter Wettkämpfe bestreiten. Auch mentale Aspekte sind wichtig. Deshalb integrieren wir regelmäßig Ansätze aus anderen Trainingsformen, wie Life Kinetik oder Einheiten auf der MFT-Platte und weiteres Balancetraining etwa auf der Slackline. Im Schneetraining ab August, wenn die Teams auf den europäischen Gletschern und über vier bis sechs Wochen in Südamerika in die Wettkampfvorbereitung einsteigen, macht sich das bemerkbar.“

Schwitzen für den Winter – auch für Genussskifahrer ein Muss

So eine intensive Saisonvorbereitung ist vom Trainingsprogramm eines Freizeitsportlers natürlich weit entfernt. Trotzdem müssen sich auch Freizeitskifahrer im Sommer fit halten. Davon kann man im Winter nur profitieren und auch das Verletzungsrisiko minimieren.

Die Experten von *DSV aktiv* haben ein Sommertrainingsprogramm erstellt, das speziell auf die Bedürfnisse von alpinen Skifahrern und Skilangläufern abgestimmt ist. Das Programm gliedert sich in drei Trainingsphasen und umfasst zwei bis drei Einheiten pro Woche. In der ersten Phase werden – wie auch bei den Profis – die Grundlagenausdauer und die allgemeine Koordination trainiert, um eine solide Basis für die folgende Trainingsphase zu schaffen. Darauf aufbauend geht es in der zweiten und der dritten Phase um die Entwicklung der Kraft und Kraftausdauer sowie um die Verbesserung der sportartspezifischen koordinativen Fähigkeiten. Los geht die Serie ab der kommenden Woche mit dem Programm für die erste Phase des Sommertrainings.

Das DSV aktiv-Sommertrainingsprogramm im Überblick

Teil I: 1. Phase – Grundlagenausdauer und allgemeine Koordination

Mit Mountainbiken, Laufen, Nordic Walking und Nordic Blading wird die Ausdauer trainiert und die konditionelle Basis für die weiteren Trainingsphasen geschaffen. Allgemeine Koordinationsübungen verbessern vor allem die im Skisport entscheidende Gleichgewichtsfähigkeit.

Teil II: 2. und 3. Phase – Kraft, Kraftausdauer und sportartspezifische Koordination

Mit speziellen Übungen wird die Bein-, Rumpf- und Oberkörpermuskulatur gekräftigt und auf die Anforderungen des Skisports vorbereitet. Im koordinativen Bereich wird das Training durch Imitationsübungen ergänzt. Auf Grundlage der in den ersten beiden Trainingsphasen entwickelten Ausdauer- und Kraftfähigkeiten wird in der letzten Trainingsphase die sportartspezifische Kraftausdauer entwickelt.

Teil III: Fitnesstipps im Alltag

Oft bleibt im Alltag nicht genügend Zeit für ein intensives Trainingsprogramm. Dabei bieten auch viele kleine Veränderungen und integrierte „Fitness-Einheiten“ eine gute Möglichkeit, Kraft und Ausdauer zu verbessern. Vom Treppensteigen über das Radeln bis hin zum Beinmuskeltraining beim Zähneputzen.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: [presse/presse](#)

Ihr Ansprechpartner:

↓ [Download V-Card](#)

Florian Schwarz
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Telefon: +49 (0)89 85790-238
Telefon: +49 (0)151 121 136 72
florian.schwarz@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2015 Deutscher Skiverband e.V.