

Das Nationale Leistungszentrum Schneesport (NLS) in Brig bietet Kader-AthletInnen aller Schneesport- Disziplinen die Möglichkeit, Ausbildung und Sport optimal verbinden zu können. Ein Angebot von qualitativ hoch stehenden Trainings und eine permanente Begleitung durch Swiss Olympic Diplomtrainer, sowie professionelle Trainingsstrukturen sollen den Athleten helfen, eine gute Basis für Ihre Sportkarriere zu legen.

Durch die enge Zusammenarbeit mit der Handelsschule für Sportler und Künstler (HSK), mit angepassten Stundenplänen, ist eine gute Schulbildung auf verschiedenen Niveaus gewährleistet.

Das NLS wurde durch Swiss Ski im Mai 2004 und die HSK, als Swiss Olympic Sportsschool im Dezember 2005 mit einem Label offiziell anerkannt.

Das Präsidium von Swiss Ski hat im März 2005 entschieden, dass Brig, bedingt durch die Möglichkeit der zweisprachigen Ausbildung, sowie die einmalige geografische Lage (Nähe der Gletscher), als Nationales Leistungszentrum Swiss Ski weiterentwickelt wird.



1. Arbeitsgruppe NLS Mai 2004



Labelübergabe Swissolympic Sportsschool 2005

### NLS: Leitbild

#### Ziele:

- Talentierte Athleten aller Schneesportarten optimale Trainings- und Schulmöglichkeiten bieten
- Förderung von Kaderathleten, die eine Lehre besuchen (Gemeinsame Trainings am NLS)
- Athleten ganzheitlich betreuen, fördern, sie zur Selbständigkeit erziehen > Persönlichkeitsbildung
- Gesundheit der Athleten fördern und erhalten > Prävention gegen Verletzungen
- Gemeinsame Trainings erhöhen Motivation und Leistung (gesunder Konkurrenzkampf)
- Athleten langfristig aufbauen, damit sie den Sprung in Elite schaffen
- Umsetzung des „File Rouge“ von Swiss Ski und Ski Valais
- Athleten lernen zielgerichtet und leistungsorientiert zu arbeiten

#### Leistungen:

- Wir fördern Wettkampfsport mit einem koordinierten Angebot ab Stufe Regionalkader



- Trainings in den Bereichen Kraft- Ausdauer- Schnelligkeit- Koordination- Beweglichkeit - Ausgleichsport
- Weiterbildungen für Athleten im Bereich Mentaltraining, Trainings- und Ernährungslehre
- Wir pflegen ein enges Beziehungsnetz zwischen Schule, Internat, verschiedenen Stützpunktregionen, andern Regionalverbänden und Swiss Ski
- Wir, Trainer des NLS und Lehrer der Sportschule engagieren uns professionell und bilden uns ständig weiter.
- Sportschule garantiert Stützunterricht, flexible Prüfungstermine, Freiräume für Trainings- und Wettkampfvorbereitung
- Individuelle Beratung und Betreuung der Athleten nach Absprache
- Die sportartspezifischen Trainings finden wenn möglich mit den Disziplinentrainern statt.

#### Qualität:

- Training mit Swiss Olympic Diplomtrainern, Sportlehrern, sowie Disziplinentrainern
- Trainingskontrollen und Tests
- Zusammenarbeit mit Swiss Olympic Sportmedical Centern
- Physiotherapeut teilweise vor Ort
- Label von Swiss Ski als Nationales Leistungszentrum für Schneesport
- Label Swiss Olympic Sportsschool
- Betreuung der Athleten „rund um die Uhr“
- Regenerationsmöglichkeit mit dem Bemer 3000 (Elektromagnetfeldtherapie)
- Seminare und Weiterbildungen für die Athleten mit Spezialisten im Bereich Gesundheit, Trainingslehre



#### Ethik:

- Wir legen Wert auf gegenseitigen Respekt und Fairness zwischen den verschiedenen Schneesportdisziplinen
- Wir achten auf eine gute Kommunikationskultur
- One Team- one Spirit – Siege und Niederlagen werden miteinander „geteilt“
- Wir setzen uns für dopingfreien Leistungssport ein und machen bei der Kampagne Cool & Clean, die sich für fairen, sauberen Sport einsetzt mit.
- Wir fördern Nachwuchssportler in allen Disziplinen des Schneesports
- Wir bieten eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung für die Jugend und leisten Präventionsarbeit
- Wir investieren aktiv in die Volksgesundheit



#### Rückblick 2004

Im letzten Jahr hatten rund 45 Athleten (5 Langläufer, 9 Snowboarder, 28 Skifahrer) die Möglichkeit an 3 Tagen mindestens 6 begleitete Trainings, neben den Schulsportstunden, zu besuchen. Nebst dem Konditionstraining konnten sie Kurse im Bereich Trainings- und Ernährungslehre sowie Mentaltraining besuchen. Bei Bedarf konnten auch individuelle Trainings oder Einzelgespräche abgemacht werden. Die Betreuung durch Internat bzw. Leiterin des NLS waren 24h/24h gewährleistet.

Die Basistrainings absolvierten die Athleten aller Schneesportdisziplinen gemeinsam. Dies war von Vorteil, da so ein gesunder, disziplinenübergreifender Konkurrenzkampf entstand und somit die Motivation und Leistungsbereitschaft erhöht wurden.



Die spezifischen Trainings wurden nach Möglichkeit von den entsprechenden Disziplinentrainern geleitet, die auch die Überprüfung der Fortschritt zuständig waren.

Als Referenztest galt der Swiss Ski Powertest, der neu auch in die Selektionskriterien einbezogen wird. Leistungsdiagnostische Tests konnten in den beiden Swiss Olympic Medical Centern Sion und Leukerbad absolviert werden. In Zukunft wird darauf geachtet, dass die Leistungstests Schule- Regionalverband - Swiss Ski besser koordiniert und nur noch in optimaler Verfassung durchgeführt werden.

Ziel ist es, die Leistungsfortschritte ganzjährig am NLS mit neuen High Tech-Geräten dokumentieren zu können. Als Regenerationshilfe stand den Athleten Elektromagnetfeldtherapie (Bemer 3000) zur Verfügung.



## **Ausblick 2005/2006**

### **Schulstrukturen**

Ab August 2005 wird in Brig dank einer Initiative von Staatsrat Roch ein Spezialklassenzug an der HSK in französischer Sprache geführt. Zweisprachigkeit ist eine grosse Chance für alle NLS Athleten.

Die Schulstrukturen werden laufend angepasst und nach Möglichkeit auf das Training der Athleten abgestimmt (flexible Schulzeiten und Prüfungstermine etc).

### **Infrastrukturen und Trainingspisten**

Die Infrastrukturen fürs Training werden ständig optimiert und die Trainingsangebote verbessert. Entscheidend ist, dass sich die Stadt, die Region sowie der Kanton hinter das NLS Brig stellen und mithelfen, Projekte zu realisieren.

So haben sich z.B. verschiedene Skigebiete wie Zermatt/ Saas Fee und Leukerbad bereit erklärt, Trainingspisten fix fürs NLS zur Verfügung zu stellen. Zu hoffen ist, dass das Projekt Simplon bald realisiert werden kann. So bestände die Möglichkeit, mit den Athleten direkt nach Schulschluss innert 20-30 min auf dem Schnee zu sein. Langläufer, Snowboarder und Skifahrer hätten so in nächster Nähe Pisten zur Verfügung. Nebst dem Simplonprojekt möchten auch Eischoll und Bellalp das NLS mit entsprechenden Projekten unterstützen. Ziel all dieser Bestrebungen ist es, die Reisewege der Athleten kurz zu halten und ihnen dennoch gute Trainingsbedingungen garantieren zu können. Während der Ferien, sowie teilweise übers Wochenende werden Trainingskurse organisiert.



### **Angebot für Berufsschüler und Handwerker**

Für berufstätige Athleten, sowie Lehrlinge muss das Trainings- und Betreuungsangebot erweitert werden. Die Direktorien der verschiedenen Stützpunktregionen SUS haben die Aufgabe, sportfreundliche Betriebe zu finden, die auf die Bedürfnisse der Athleten speziell Rücksicht nehmen. Bisher haben Lehrlinge die Möglichkeit an Trainingslagern und Wochenendkursen teilzunehmen, ansonsten müssen sie sich weitgehend selber organisieren. Überlegt wird zurzeit, ob Lehrlinge und



Berufsschüler auch ins Internat integriert werden können (Platzproblem)

### Regionales Sportnetz

In der Region Brig wird derzeit daran gearbeitet, ein regionales Sportnetz aufzubauen, damit Athleten in div. Sportinstitutionen und Schulen Anlagen optimal nutzen können. (Ziel : Sportpass, der Swiss Olympic Card Inhaber zu Gratiseintritten und Dienstleistungen berechtigt).

### Finanzen:

Brig ist die günstigste Sportschule der Schweiz. Schulgeld, Internats- und Trainingskosten betragen zwischen 11'000Fr. und 12'000 Fr.

Für das Schulgeld von 4000 Fr. für ausserkantonale Athleten wird angestrebt, dass der jeweilige Wohnkanton die Kosten übernimmt.

Ein interkantonales Abkommen besteht in einigen Kantonen bereits??

### Trainingsbeispiel Zukunft:

#### August (Schulanfang) - Januar:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag bis Sonntag
6.30 - 8.00		Footing + Frühstück	Footing + Frühstück	Footing + Frühstück	Footing + Frühstück
8.00 - 12.20	Schule gemäss Stundenplan	Schule gemäss Stundenplan	Schule gemäss Stundenplan	Schule gemäss Stundenplan	Schule oder Trainingslager
ab 12.20	13.30 - 15.10 Studium 15.20 - 16.50 oblig. Turnunterricht u.a. Kondition/ Koordination aber auch alter-native Programme wie Entspannung etc.	<b>Ind. Training / Training mit Konditionstraining unter Anleitung</b>  <b>oder</b> <b>Schneetrainings</b>	<b>Ind. Training / Training mit Konditionstraining unter Anleitung /</b>  <b>oder</b> <b>Schneetrainings</b>	<b>Ind. Training / Training mit Konditionstraining unter Anleitung /</b>  <b>Einrücken Trainingslager</b>	Trainingslager Gletscher Saas Fee / Zermatt, ev. bis Montag
ab 18.00	<b>Nachtessen – Studium</b>	<b>Nachtessen – Studium</b>	<b>Nachtessen - Studium</b>	<b>Nachtessen – Studium</b>	

+ Je nach Vorbereitung 1 wöchige Trainingslager

### Januar - März / April:

#### Grosser Schulunterbruch vom Ende Januar bis Anfangs April

Montag bis Freitag	Samstag / Sonntag
<b>Praktikum</b> (je nach Wettkampfbelastung)	Wettkämpfe
<b>Betreuung</b> mit Kadertrainer/ im Club/ Wettkampfvorbereitung	
<b>Nachhilfeunterricht</b> nach Absprache mit Fachlehrer	

**Sommerferien: Trainingslager mit dem Verband, Kader oder Club.**

