



Die Ski-Junioren gemeinsam mit dem Trainerteam Didier Plaschy (oben links), Jean-Pierre Bringham (oben rechts) und Daniel Albrecht (unten rechts)

Schweizer Ski-Junioren trainieren auf dem „Silver Star“ im Europa-Park

25. September 2023

Regionale und lokale Talente aus der Schweiz haben heute auf eine der größten und höchsten Stahllachterbahnen Europas, dem „Silver Star“ trainiert. Das Trainerteam mit dem Ski-Weltcupsieger Didier Plaschy und Daniel Albrecht, Weltmeister in der Superkombination, sind zusammen mit Mentalcoach Jean-Pierre Bringham der Einladung von Roland Mack in den Europa-Park gefolgt und haben das aussergewöhnliche Training ausgearbeitet. Die Junioren aus dem U14 und U16 Bereich nutzen während den rasanten Fahrten auf 73 Metern Höhe die Kräfte der Achterbahn, um ihre Atmungstechnik gezielt zu verbessern.

Die Atmung ist für alle Sportler ein wichtiger Bestandteil. Für Skifahrer ist eine richtige Atmung essentiell um in jeder Kurve die entstehenden Kräften

gewinnbringend auszunutzen. Zudem kann über ein gezieltes Atmen bei Sprüngen die Sprunghöhe und -weite reguliert werden. Damit die Jungtalente im

nächsten Wettkampf das Gelernte bestmöglich umsetzen können, haben sich die Trainer diesen ganz speziellen Trainingsort ausgesucht. Didier Plaschy erklärt: „Die Atmungsübungen welches die Junioren heute im Europa-Park erlernen sind schwierig auf der Skipiste zu trainieren. Wir versuchen nun dank der Anleitung eines Psychologen verschiedene Atmungsmuster in den Kurven mit vielen G-Kräften auf dem „Silver Star“ zu erlernen und zu trainieren. Dank dieser erlernten aussergewöhnlichen Erfahrung erhalten die Kinder zudem eine Metapher (Codewort: Silver Star) welche sie und das Betreuersteam im Skitraining und Wettkampf abrufen können.“

Die 12-15 Jahre alten Jungen und Mädchen trainieren

normalerweise im Oberwallis im Regionalen Leistungszentrum in der Nähe der Städte Brig und Visp. Ski Valais hat insgesamt 8 Regionale Leistungszentrum, In der Schweiz gibt es davon 30, in denen die lokalen und regionalen Talente der alpinen Skiwelt gecoacht werden. Sobald die Jugendlichen 16 Jahre alt werden, können sie die ersten FIS-Rennen bestreiten und haben so die Möglichkeit in ein nationales Team von Swiss Ski nominiert zu werden. Ganz nach dem Motto „Früh übt sich“ bereiten Didier Plaschy und Co-Trainer Daniel Albrecht die Junioren bestmöglich auf ihre Zukunft in der Skiwelt vor – auch mit aussergewöhnlichen Methoden wie dem „Achterbahnfahren“.



Die Ski-Junioren gemeinsam mit dem Trainerteam Didier Plaschy (oben links), Jean-Pierre Bringhen (oben rechts) und Daniel Albrecht (unten rechts)



Während der Übung auf dem „Silver Star“ im Europa-Park