

FÖRDERKONZEPT



Dokumentüberarbeitung

Version	Datum	Autor/Input	Änderung
V 0.1	Ende 2011	Ruedi Wenger	Sammlung diverse Detaildokumente (Selektionskonzept, PISTE)
V 0.2	09.03.2012	Manfred Zeller	Entwurf Nachwuchsförderung
V 0.3	12.03.2012	Manfred Zeller	Feedback (Verbands)-Trainerausbildung, Stützpunkte
V 0.4	17.03.2012	DV SRV	Feedback Präsentation DV (Vorgehen, Eckwerte)
V 0.5	14.04.2012	Elsbeth Wenger	Feedback Informationsveranstaltung Swiss Olympic: Entwicklung von Förderkonzepten
V 0.6	21.05.2012	Ruedi Wenger	Ziele der Nachwuchsförderung (Strategie)
V 0.7	05.06.2012	Ruedi Wenger	Athletenweg, Wettkampfsysteme, Kaderstruktur, Selektionen
V 0.8	06.06.2012	Simone Gross/ Elsbeth Wenger	Präsentation Entwurf Förderkonzept (Swiss Olympic)
V 0.9	14.06.2012	TK	Lesung/Feedback Entwurf
V 0.10	17.06.2012	Ruedi Wenger	Update (Lesung/Feedback TK)
V 0.11	07.07.2012	TK	Lesung/Feedback Entwurf
V 0.12	05.08.2012	Ruedi Wenger	Update (Einleitung/Stützpunkte)
V 0.13	06.08.2012	TK/Ruedi Wenger	Meeting/Lesung durch TK Speed Inline
V 0.14	06.08.2012	Marcel Güntert	Trägerschaften
V 0.15	07.08.2012	Ruedi Wenger	Provisorische Endfassung
V 0.16	16./23.08.2012	Ruedi Wenger	Feedback Swiss Olympic (J-C. Ray)
V 0.17	27.09.2012	TK/Ruedi Wenger	Update Feedback TK Speed Inline
V 1.0	30.09.2012	Stephan Neck	Dokumentenformatierung (Endfassung)
V 2.0	14.10.2025	Ruedi Wenger	Generelle Überarbeitung; Anpassungen an FTEM

Anmerkung: Auf eine konsequente gendergerechte Sprache wurde der besseren Lesbarkeit bewusst verzichtet. Mit den männlich bezeichneten Begriffen sind auch weibliche Personen eingeschlossen.

Inhalt

0	Einleitung.....	3
1	Ziele der Nachwuchsförderung	4
1.1	Leistungssport.....	5
1.2	Vereine und Breitensport	5
2	Athletenweg	6
2.1	Ziele und Leitideen.....	6
2.2	Trainingssteuerung	6
2.2.1	Jahresplanung, Makro-, Meso- und Mikrozyklen	6
2.2.2	FTEM - Langfristiger Trainingsprozess.....	8
3	Wettkampfsysteme	11
3.1	Nationale Ebene.....	11
3.2	Internationale Ebene	11
3.3	Bedeutung der Wettkämpfe - Einfluss auf den Athletenweg	12
4	Kaderstruktur	13
4.1	Ausgangslage.....	13
4.2	Kaderstruktur	14
5	Trägerschaften.....	15
5.1	Definition	15
5.2	Trainingsstrukturen: Stützpunkte und Leistungszentren.....	15
5.3	Kriterien für die verschiedenen Stützpunkte.....	16
6	Selektion nach PISTE.....	17
6.1	Was ist PISTE	17
6.2	Wettkampfergebnisse.....	18
6.3	Leistungstests.....	19
6.4	Softkriterien	25
7	Anhang (NWF Regional - Antragsformular).....	26

0 Einleitung

Speed Inlineskating ist eine sehr junge Sportart. Der erste Anlass im Rollschnelllauf, an welchem die damals neuartigen Inline-Skates eingesetzt wurden, war die Weltmeisterschaft in Rom im Jahre 1992. Das neue Sportgerät war den traditionellen Rollschuhen mit zwei parallelen Achsen derart überlegen, dass diese sogleich von der Wettkampfszene verschwanden. Die Sportart wurde dadurch massgeblich verändert, sie wurde schneller, dynamischer und spektakulärer. Geholfen hat dies der Sportart aber nicht. Nach wie vor ist Speedskating eine Randsportart, welche bis heute weitgehend unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattfindet und von den Massenmedien, zumindest was Europa betrifft, weitgehend ignoriert wird.

Die letzten Jahrzehnte waren dennoch eine sehr bewegte Zeit. In den Neunzigerjahren entwickelte sich Inline Skating zur Trendsportart. Jeder, der in sein wollte, kam nicht darum herum, sich dieses neue Sportgerät an die Füße zu schnallen. Es entstand eine Bewegung, welche Alt und Jung erfasste und in den Boom-Jahren beim Swiss Inline Cup Tausende auf die Strassen lockte. Dieser Boom ist Geschichte, Inlineskating ist nicht mehr trendy, und seither versucht dieser Sport sich zu etablieren.

Die Schweiz spielte in jener Zeit eine besondere Rolle. Bis Mitte der Neunzigerjahre war diese Art des Sports kaum bekannt und wurde auch von sehr wenigen Athleten ausgeübt. Anders als in Nationen wie Italien, Belgien und Frankreich entwickelte sich diese Sportart in der Schweiz über den Breitensport. Erst der Swiss Inline Cup verhalf dieser Sportart in der Schweiz zum Durchbruch, allerdings auf eine ganz andere Art als in den führenden Nationen Europas. Die Schweiz war jahrelang Austragungsort zahlreicher Grossveranstaltungen, an denen neben unzähligen Hobbysportlern auch viele Top-Athleten der Welt teilnahmen. Aus heutiger Sicht hat man den Eindruck, als ob der Glanz jener Veranstaltungen die damaligen Verantwortungsträger in der Schweiz etwas blendete. Man vergass, dass Leistungssport eine solide Basis braucht, dass sportlicher Erfolg erarbeitet werden muss und einer konsequenten Nachwuchsförderung bedarf. Man wollte nicht sehen, dass der Sport an internationalen Titelkämpfen im Wesentlichen ein Bahnsport ist und mit dem in der Schweiz praktizierten Sport auf der Strasse wenig zu tun hat. Dieser Graben zwischen Bahn- und Strassensport ist bis heute in der Schweiz spürbar.

Auf den Boom in den Neunzigerjahren folgte dann Mitter der Nullerjahre die grosse Depression, und man war im Verband plötzlich mit existentiellen Problemen beschäftigt. Es rächte sich nun, dass die Verbandsverantwortlichen jener Zeit vergessen hatten, zukunftsorientiert zu arbeiten. Am augenfälligsten war dieser Mangel an strategischer Arbeit im Bereich der Nachwuchsförderung. Erst im Jahre 2007, mit dem von Swiss Olympic in Auftrag gegebenem Nachwuchskonzept, wurde diese Thematik ernsthaft diskutiert. Das 2009 eingereichte Konzept war denn auch ein Meilenstein in der Verbandsarbeit. Die ersten Auswirkungen dieser Arbeit waren schnell spürbar und wurden durch gute Resultate an internationalen Meisterschaften auch sichtbar.

Mit dem vorliegenden Konzept soll aufgezeigt werden, welchen Stellenwert die Nachwuchsförderung in der Verbandsarbeit hat und wie diese in der strategischen Ausrichtung eingegliedert ist. In die vorliegende Fassung ist insbesondere das Rahmenkonzept FTEM des Bundesamtes für Sport (BASPO) und Swiss Olympic mit eingeflossen.

1 Ziele der Nachwuchsförderung



Die Arbeit von Swiss Speedskating war in den letzten Jahren darauf fokussiert, die Rahmenbedingungen für den Nachwuchs- und den Spitzensport in der Schweiz zu verbessern, ein schwieriges Unterfangen, weil die Voraussetzungen alles andere als einfach waren, denn bis Mitte der Nullerjahre war der Breitensport die tragende Säule der Schweizer Inline-Szene, und dieser alimentierte im Wesentlichen auch den Leistungssport. Dies hat sich grundlegend geändert, weil die grossen Breitensportanlagen in der Schweiz verschwunden sind. Es gibt zwar immer noch viele kleinere Veranstaltungen, die unserem Sport in der Schweiz aber nicht viel Nachwuchs bescheren.

Schwierig war dieser Weg auch deshalb, weil elementare Voraussetzungen für eine konsequente Spitzensportförderung in der Schweiz nicht gegeben waren und leider immer noch sind. Es fehlt vor allem an geeigneten Trainings- und Sportanlagen, qualifizierten Trainern und Vereinen, welche eine leistungssportorientierte Ausrichtung haben. Die Situation hat sich in den letzten Jahren etwas gebessert, weil mit dem nationalen Leistungszentrum (NLZ) in Geisingen (Deutschland) die Kaderathleten optimale Trainingsbedingungen vorfinden. Es ist aber sehr bedauernd, dass wir hierzulande nicht in der Lage sind, unseren besten Athleten eine Infrastruktur zur Verfügung zu stellen, die ihnen erlauben würde, ihren Sport auf höchstem Niveau in der Schweiz auszuüben. Dasselbe Schicksal tragen auch die Eisschnellläufer. Auch sie müssen notgedrungen ins Ausland ausweichen, um ihren Traum, an Olympischen Spielen teilzunehmen, Wirklichkeit werden zu lassen. Offensichtlich ist kein nationales Interesse vorhanden, diesen beiden Sportarten jenen Stellenwert zukommen zu lassen, den sie auch verdienen.

Um diese Situation zu verbessern sind Impulse notwendig, welche auch von der Basis herkommen sollten. Die Vereine und der Breitensport spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie sind sozusagen der Nährboden für die vom Verband angestrebten Ziele. Gewünscht wären deshalb mehr Vereine, die sich aktiv in der Nachwuchsförderung engagieren und auf kommunaler und regionaler Ebene sich für geeignete Fördergefässe (regionale Stützpunkte) und die entsprechende Infrastruktur einsetzen.

1.1 Leistungssport

- Übergeordnetes Ziel ist eine optimale Förderung der Athleten, die Schaffung optimaler Trainingsbedingungen und das Erreichen von Top-Resultaten auf internationaler Ebene.
- Nachwuchsatleten sollen schrittweise an den Hochleistungssport herangeführt werden. Dazu bedarf es guter Trainingsmöglichkeiten, qualifizierter Trainer und einer durchdachten und transparenten Selektion und Förderung.
- Talentsichtung und -förderung: Wettkampfergebnisse sind in diesem Prozess sehr wichtig, sie sind sozusagen die „Nahrung“ der Athleten, sollten aber, besonders bei den jüngeren Athleten, nicht überbewertet werden. Dieser Selektionsprozess orientiert sich an den Vorgaben von Swiss Olympic (PISTE).
- Erfolg setzt eine langfristige Trainingsplanung voraus, die sich von der Grundausbildung bis hin zum Hochleistungssport erstrecken soll (vgl. Kap. 2: AthletInnen-Weg, FTEM). Die Abstimmung der sportlichen Karriere mit den schulisch-beruflichen Anforderungen des Athleten soll vom Verband aktiv unterstützt werden.
- Das Training der Kaderathleten wird vom Verband koordiniert. Dieses soll in sogenannten Stützpunkten stattfinden.
- Die Wettkämpfe im Kindes- und Jugendalter sollten sich noch klar von den Wettkampfformen und -regeln der Erwachsenen unterscheiden.
- Die Arbeit im Bereich Leistungssport ist klar auf EM, WM und die World Games fokussiert. Dies ist ein Strategiewechsel. Bis ins Jahr 2008 war das Wettkampfprogramm der besten Schweizer Inlineskater vor allem durch Marathons geprägt. Speedskating ist eine Sportart, die auf der Bahn, auf Strassenrundkursen und auf der Strasse über verschiedene Distanzen ausgetragen wird, die von 100 m bis 15 km auf Bahn und Strassenrundkursen reicht. Daneben gibt es Strassenrennen, die meist auf längeren Distanzen ausgetragen werden. An internationalen Wettkämpfen (EM, WM) gibt es insgesamt 10 Einzeltitel zu gewinnen, 5 auf der Bahn, 4 auf kurzen Strassenrundkursen sowie einen über der Marathondistanz auf der Strasse. An den World Games sind es 9 Einzeltitel, da kein Marathon ausgetragen wird. Das Training auf der Bahn hat deshalb für Swiss Speedskating eine zentrale Bedeutung.

1.2 Vereine und Breitensport

- Die Vereine sind die Zellen der Sportart, in welchen sowohl Breiten- als auch Leistungssport betrieben wird. Der Verband unterstützt die Vereine in ihrem Bestreben, eine gute Nachwuchsförderung zu betreiben, insbesondere durch Weiterbildungen und finanzielle Unterstützung für Stützpunkttrainings.
- Der Einstieg in diese Sportart erfolgt für viele Kids über den Breitensport, weil bis heute das Angebot an Veranstaltungen in der Schweiz immer noch beachtlich ist (Slow Ups, Monday Night Skates, Swiss Skate Tour, Nachwuchscup). Der Verband unterstützt diese nationalen Veranstaltungen durch Publikationen auf der Swiss Speedskating Website.
- Swiss Speedskating setzt sich ein für eine sportliche und bewegte Schweiz und leistet somit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung breiter Bevölkerungsschichten. Inline Skating ist die ideale Sportart, diese Ziele zu verwirklichen: dynamisch und gelenkschonend, kreislaufbelastend, ermöglicht Gruppenerlebnisse in freier Natur und in urbanen Gegenden.

2 Athletenweg

2.1 Ziele und Leitideen

- Der Athletenweg orientiert sich am Rahmenkonzept FTEM von Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport mit dem Ziel, **Kinder und Jugendliche für den Sport zu begeistern und allenfalls zum Leistungssport zu führen.**
- **Dieser langfristige Trainingsprozess soll gezielt aber behutsam erfolgen.** Das Erarbeiten von polysportiven und vielseitigen Grundlagen ist die Basis, um den Kindern allenfalls den Weg zum Hochleistungssport zu ebnet. Dabei geht es nicht primär um den schnellen Wettkampferfolg und einer entsprechend frühen Spezialisierung, sondern um eine optimale und langfristige Förderung der Athleten. Dazu ist Weitsicht gefragt!
- Was im **Kinder- und Jugendtraining** oberste Priorität haben sollte, ist **Bewegungsqualität.** Deshalb macht es wenig Sinn, mit Kindern Kilometer auf der Strasse zu bolzen. Kindsgerechte Trainingslokalitäten sind kleine Plätze und Hallen mit geeigneten Belägen, welche ein **technikorientiertes Training** ermöglichen. Ziel von Swiss Speedskating ist deshalb, diese technischen Fähigkeiten im Kindes- und Jugendalter trotz der eingeschränkten infrastrukturellen Möglichkeiten gezielt zu fördern.

2.2 Trainingssteuerung

„Die sportliche Praxis macht immer deutlicher, dass sportliche Höchstleistungen nur dann erreicht werden können, wenn die dafür benötigten Grundlagen bereits im Kindes- und Jugendalter gelegt wurden. Dies setzt eine langfristige und systematische Planung des Trainingsprozesses voraus“ (WEINECK). Hier soll kurz dargelegt werden, was unter einem langfristigen und systematischen Trainingsprozess verstanden wird. Trainingsplanung soll auf verschiedenen zeitlichen Ebenen stattfinden:

2.2.1 Jahresplanung, Makro-, Meso- und Mikrozyklen

Im Jahresplan erfolgt eine zeitliche Strukturierung (Periodisierung) des Trainingsjahres, wobei die Trainingsmassnahmen auf die zu erreichenden Ziele ausgerichtet sein müssen. Beim Speedskating erscheint eine einfache Periodisierung in eine Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsphase sinnvoll zu sein.

Mikrozyklen werden hier als Wochenpläne verstanden. Wichtig ist hier eine sinnvolle Variation von intensiven und weniger intensiven Belastungen.

Mesozyklen erstrecken sich über einen Zeitraum von 2-4 Wochen. Auch hier ist die Trainingsbelastung sinnvoll zu variieren, bei einem 4-wöchigen Mesozyklus heisst dies beispielsweise, in den ersten drei Wochen die Belastung schrittweise zu erhöhen und in der vierten Woche wieder zu reduzieren.

In den Makrozyklen werden die Trainingsschwerpunkte festgelegt, sie umfassen mehrere Mesozyklen.

Jahresplanung und Periodisierung

Nov.	Dez	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept.	Okt
------	-----	-----	-----	------	-------	-----	------	------	-----	-------	-----

Perioden

Vorbereitungsperiode	Wettkampfperiode	Übergangsperiode
	April/Mai: Aufbauwettkämpfe Juni SM; Juli EM; Sept. WM	

Makrozyklen

VP I	VP II	VP III	WP I	WP II	WP III	WP IV	ÜP
------	-------	--------	------	-------	--------	-------	----

Trainingsschwerpunkte

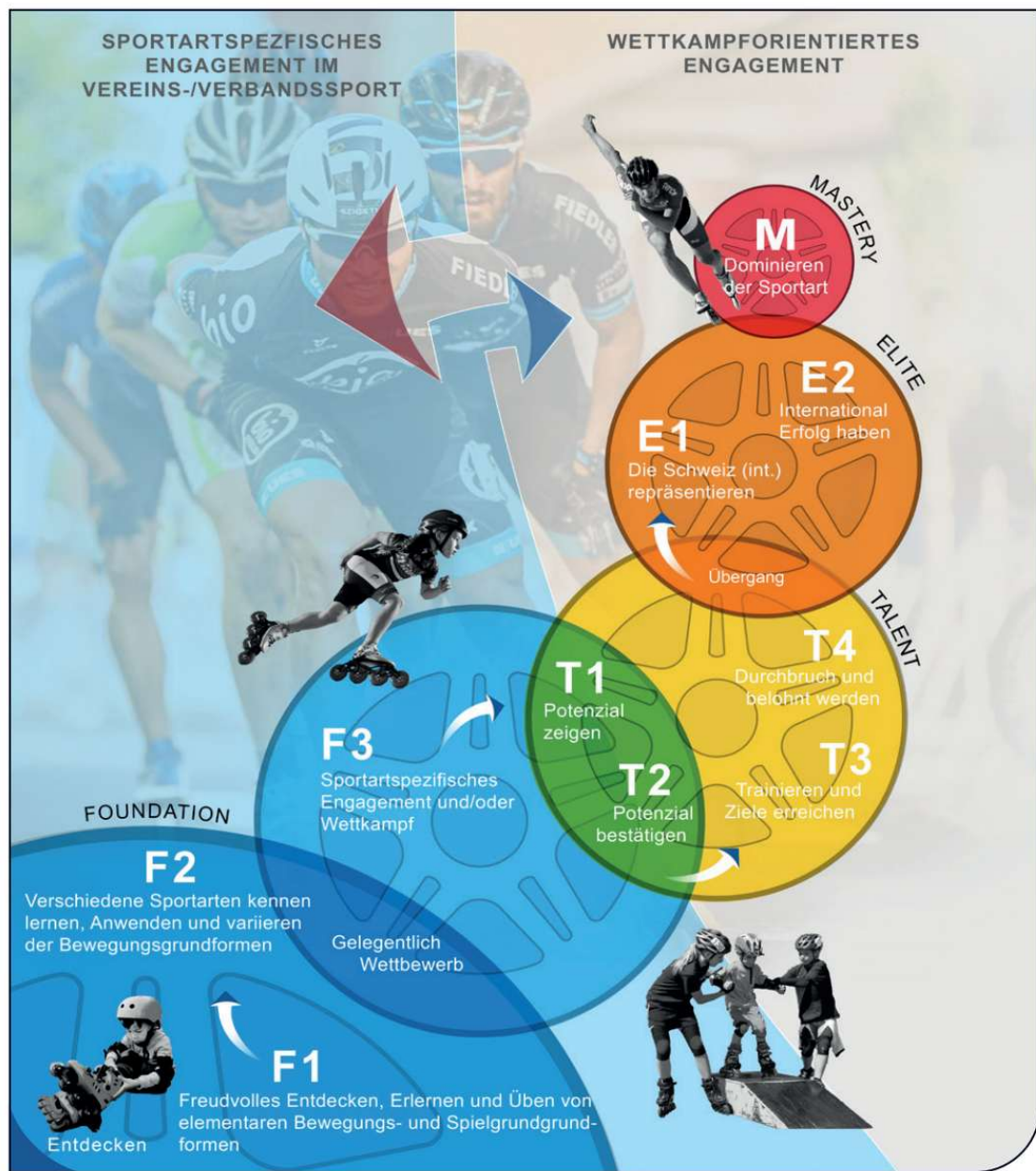
Grundlagentraining	Aufbautraining I	Aufbautraining II	Wettkampfnahes Training	Aktive Regeneration
unspezifisches Training physische Voraussetzungen verbessern: aerobe Kapazität Kraftausdauer	Trainingsumfang und Intensität allmählich erhöhen physische Grundlagen verbessern: aerobe Kap. und Pot. anaerobe Kap. Kraftausdauer und Schnellkraft verbessern spez. Schnelligkeitstraining Technik analysieren und gezielt verbessern	Umfang halten, Intensität erhöhen spezifische Trainingsformen: spez. Schnelligkeit anaerobe Kapazität Grundlagenausdauer Techniktraining bei hohem Tempo	Umfang reduzieren - Intensität erhöhen; optimaler Wechsel zwischen Belastung und Erholung; Abstimmung des Trainings auf den Wettkampfplan spezifisches Training im Bereich der Schnelligkeit und der anaerobe Kap. und Pot. Grundlagenausdauer und Kraftvoraussetzungen halten	psychophysische Erholung lustbetontes Bewegen andere Sportarten

Saisonhöhepunkte festlegen

Makrozyklen in Mesozyklen unterteilen; Koordination mit dem Wettkampfplan

2.2.2 FTEM - Langfristiger Trainingsprozess

Mit dem vom Bundesamt für Sport (BASPO) und Swiss Olympic entwickelten Rahmenkonzept ist ein sportartübergreifendes Instrument entwickelt worden, das den diversen Akteuren in der Schweizer Sportförderung eine Orientierungshilfe und somit eine gemeinsame Grundlage liefert. FTEM steht für **Foundation - Talent - Elite - Mastery**, die 4 Schlüsselbereiche der Athletenentwicklung, die wiederum in insgesamt zehn Teilphasen unterteilt sind. Im Zentrum dieses Konzeptes und somit Ausgangspunkt für die Sportförderung ist die Sportlerin und der Sportler, sei es als Spitzenathlet, Nachwuchsathlet oder Freizeitsportler.



FTEM: ATHLETENWEG IM LEISTUNGSSPORT



	FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Athletenentwicklung	„Freudvolles Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielgrundformen“	„Verschiedene Sportarten kennenlernen; Anwenden und Variieren der Bewegungsgrundformen“	„Sportartspez. Engagement und/ oder Wettkampf“	„Potenzial zeigen“	„Potenzial bestätigen“	„Trainieren und Ziele erreichen“	„Durchbruch und belohnt werden“	„Die Schweiz international repräsentieren“	„International Erfolg haben“	„Dominieren der Sportart“
Langfristiger Trainingsprozess		Grundlagen-training	Grundlagen-training	Aufbautraining	Aufbautraining	Aufbau- & Anschlussstraining	Anschluss-training	Hochleistungs-training	Hochleistungs-training	Hochleistungs-training
Alter	3-6	4-8	6-10	8-12	10-14	14-18	16-18	ab 19	ab 19	ab 19
Ausbildung		Primarschule	Primarschule	Primarschule	Primarschule & Oberstufe	Lehre, Sport-schule	Lehre, Sport-schule	Studium, Beruf	Studium, Beruf	Studium, Beruf
Trainingsstruktur (TS) Regionaler Stützpunkt (RStp) Virtueller Stützpunkt (VStp)	Lokale TS	Lokale TS	Lokale TS (RStp) Nat. TS (VStp)	Lokale TS (RStp) Nat. TS (VStp)	Lokale TS (RStp) Nat. TS (VStp)	Lokale TS (RStp) Nationales LZ	Lokale TS (RStp) Nationales LZ	Nationales LZ	Nationales LZ	Nationales LZ
Verantwortung Sportliche Entwicklung	Eltern, Verein	Eltern, Verein	Eltern, Verein	Vereinstrainer, Nachwuchscoach	Vereinstrainer, Nachwuchscoach	Vereinstrainer, Nationalcoach	Vereinstrainer, Nationalcoach	Nationalcoach	Nationalcoach	Nationalcoach
Trainingsumfang (Stunden/Woche)		4	4	4-6	6-8	9-11	10-14	14-18	16-22	18-24
Athletik (Off-Skates)		2	2	2	2	2	2	2	2	2
Allg. sportl. Aktivität		1	1	1	2	4	4	5	7	8
Sportartspezifisch		1	1	2	2	4	5	9	10	10
Wettkämpfe		Nachwuchscup 4	Nachwuchscup, SM 5	Nachwuchscup, SM, EC 4-6	Nachwuchscup, SM, EC 6-8	EC, JEM, JWM 9-11	EC, JEM, JWM 10-12	EC, EM, WM, World Games 12-14	EC, EM, WM, World Games 14-18	EC, EM, WM, World Games 18-22

Schule/Ausbildung/Beruf/Studium

Schullösungen notwendig bzw. vom nationalen Verband ab dieser Phase empfohlen: frühestens ab T2

Koordinationsstelle für die Schulen beim nationalen Verband: Chef:in Leistungssport
 Koordinationsstelle für Karriereplanung beim nationalen Verband: Chef:in Leistungssport

Cards

Gültigkeit: Talent Cards (L, R, N): 01.01. - 31.12.
 Elite Cards (E, B, S, G): 01.01. - 31.12.

Altersrange: Talent Cards Regional: Keine
 Talent Cards National: 13 - 18

NWF-Trägerschaften

Die Trägerschaften können [hier](#) aufgerufen und u.a. nach Stufe und Kanton gefiltert werden.

Etappen der Ausbildung und sportartspezifische Zielsetzungen

Grundlagentraining: F1 - F3 (bis ca. 10 Jahre)

- Bekanntschaft mit dem neuen Sportgerät machen.
- Aus motorischer Sicht steht die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten im Vordergrund.
- Die Trainings haben spielerischen und polysportiven Charakter.
- Erste Bekanntschaft mit kindsgerechten Wettkampfformen: Geschicklichkeitsläufe und Läufe über sehr kurze Distanzen.

Aufbautraining: T1 - T2 (ca. 8 - 14 Jahre)

- Im Vordergrund steht die Vermittlung der technischen Grundlagen (Grundposition, Gerade, Kurve, Start).
- Taktische Grundlagen werden vermittelt (Pulk-Fahren, Windschatten-Fahren, Angreifen, Reagieren auf Angriffe etc.).
- Aus konditioneller Sicht wird schwerpunktmässig an der Verbesserung und Entwicklung der Schnelligkeit gearbeitet.
- Die Trainings haben weiterhin kindsgerechten Charakter.
- Die Wettkämpfe orientieren sich weitgehend am italienischen Modell der „pista piana“ (Rundenlänge 80 -100m).

Anschlussstraining: T3- T4 (ca. 14 -18 Jahre)

- Stabilisierung der technischen Grundlagen. Differenzierung von Sprint- und Langstreckentechnik (Double-Push), Optimierung der Technik (Kurve, Gerade, Start)
- Taktik: Verhalten in der Gruppe und Positionierung im Feld, Linienwahl auf der Bahn
- Training: Kontinuierliche Steigerung von Umfang und Intensität. Verbesserung der athletischen Fähigkeiten. Allmähliche Spezialisierung.
- Bahnwettkämpfe auf längeren Bahnen unterschiedlichen Charakters. Dosierte Anzahl von Strassenwettkämpfen

Hochleistungstraining: E1/E2/M (ab ca. 18 Jahre)

- Optimierung der technischen Fähigkeiten
- Spezialisierung auf Kurz- und Langdistanz
- Athletische Fähigkeiten optimieren
- Trainingsumfang weiter steigern; sich an individuelle Leistungsgrenze herantasten
- Eigenverantwortung und Selbständigkeit im Trainingsprozess erlangen

3 Wettkampfsysteme

3.1 Nationale Ebene

Nachwuchscup (NWC) und SM für Schüler und Cadets

Zielgruppe: Nachwuchsathleten im Alter von 6 -14 Jahren

Zielsetzung: Den Jüngsten erste Wettkampferfahrungen ermöglichen

Art der Wettkämpfe: Kindsgerechte Wettkämpfe über kurze Distanzen auf zumeist bahnähnlichen Kursen.

Distanzen von 100 m bis maximal 1500 m, Geschicklichkeitsläufe.

Bahn-SM

Zielgruppe: Youth (15/16 Jahre), Juniors (17/18Jahre), Seniors

Art der Wettkämpfe: 200 m, 500 m Sprintausscheidung, 5000 m Punkte, 10'000 m Ausscheidung

Strassen-SM

Zielgruppe: Juniors, Seniors

Wettkampf auf der Strasse über die Halbmarathon- bzw. Marathondistanz

Swiss Skate Tour (SST)

Zielgruppe: Breitensportler und Leistungssportler

Art der Wettkämpfe: Strassenrennen über verschiedene Distanzen

3.2 Internationale Ebene

European Cup (EC)

Zielgruppe: Cadets, Youth, Juniors, Seniors

Art der Wettkämpfe: Rennen auf der Bahn oder Strassenrundenkursen. Die Distanzen orientieren sich an den internationalen Vorgaben (siehe EM/WM).

Europameisterschaft (EM)

Zielgruppe: Youth, Juniors, Seniors

Art der Wettkämpfe:

A Bahn: 200 m, 500 m Sprintausscheidung; 1000 m, 5000 m Punkte, 10'000 m Ausscheidung

B Strassenrundenkurs: 100 m, One Lap, 10'000 m Punkte, 15'000 m Ausscheidung

C Strasse: Marathon

Weltmeisterschaft (WM)

Zielgruppe: Juniors, Seniors

Art der Wettkämpfe:

A Bahn: 200 m, 500 m Sprintausscheidung, 1000 m, 5000 m Punkte, 10'000 m Ausscheidung

B Strassenrundenkurs: 100 m, One Lap, 10'000 m Punkte, 15'000 m Ausscheidung

C Strasse: Marathon

World Games (WG)

Zielgruppe: Seniors

Art der Wettkämpfe:

A Bahn: 200 m, 500 m Sprintausscheidung, 1000 m, 5000 m Punkte, 10'000 m Ausscheidung

B Strassenrundkurs: 100 m, One Lap, 10'000 m Punkte, 15'000 m Ausscheidung

World Inline Cup (WIC)

Zielgruppe: Breitensportler und Leistungssportler

Art der Wettkämpfe: Strassenrennen über die Halbmarathon- und Marathondistanz

3.3 Bedeutung der Wettkämpfe - Einfluss auf den Athletenweg

	Anlässe	Schüler	Cadets	Youth	Juniors	Seniors
nat. Ebene	NWC	***	*			
	Bahn-SM	***	***	***	***	***
	Strassen-SM		*	*	**	**
	SST	*	*	*	*	*
int. Ebene	EC	*	***	***	***	**
	EM			***	***	***
	WM				***	***
	WG					***
	WIC				*	*

Priorität *** hoch; ** mittel; *gering

4 Kaderstruktur

4.1 Ausgangslage

Die Anzahl von leistungsorientierten Athleten in der Schweiz ist äusserst klein und der Konkurrenzdruck entsprechend gering. Dies hat Einfluss auf die Selektionsprozesse und die Kaderstruktur. Die Strategie des Verbandes, bei den Selektionen eine eher weiche Linie zu fahren und so eine behutsame Selektion vorzunehmen, kann deshalb sicher nachvollzogen werden.

Selektionsprozesse werden explizit auch als Förderinstrument verstanden, und man versucht den Athleten aufzuzeigen, wo sie stehen und wo noch Handlungsbedarf besteht. Dies geschieht auch durch die Berücksichtigung von Soft-Kriterien auf der Basis von Selbst- und Fremdbeurteilung. Dabei spielen individuelle Gespräche zwischen Athlet und Kaderverantwortlichen eine wichtige Rolle.

Mit dem 2012 eingeführten Selektionsprozess (PISTE) will man den Athleten klar aufzeigen, auf welchem Leistungsniveau sie stehen und so das Bewusstsein fördern, sich voll und ganz für ihren Sport einzusetzen. Die Resultate sollen auch Transparenz schaffen und so das Verständnis für die Selektionsentscheide unterstützen.

4.2 Kaderstruktur

																				Förderstufe FTEM	Swiss Olympic Cards (Talent Cards)	Indiv. Athletenförderung	Trägerschaft					
															A Kader n = 4					M	E		Verband (NLZ)					
															B Kader n = 12					E1/E2	E		Verband (NLZ)					
										Cadets n = 15		Youth n = 12		Juniors n = 12								T2-T4	N	P	Verband (NLZ/VStp)			
								Nachwuchskader n = 25												T1/T2		P	Verband (VStp)					
								Regionaler Stützpunkt n = 25																	T/E			Verein
								Verein																	F/T/E			Verein
Alter	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24+								
	Nachwuchs								Cadets		Youth		Juniors			Seniors												
																				E: Swiss Olympic Card Elite N: Swiss Olympic Talent Card National P: Patenschaft Sporthilfe n: Max. Anzahl Athleten								

5 Trägerschaften

5.1 Definition

Trägerschaften sind Institutionen, welche im Förderprozess und der Athletenentwicklung eine tragende Rolle und Verantwortung übernehmen. Dazu zählen in unserer Sportart

- der Verband (Swiss Speedskating),
- die Vereine mit einer bestehenden Nachwuchsförderung.

Hinzu kommen folgende Institutionen mit subsidiärer Funktion:

- Swiss Olympic (Talent und Elite Cards)
- BASPO (J&S, Trainerausbildung)
- Swiss Olympic Partner Schools
- NASAK (Nationales Sportanlagenkonzept)
- Militär (Qualifizierter Athlet)

5.2 Trainingsstrukturen: Stützpunkte und Leistungszentren

Der Verband und die Vereine sind für die Aufrechterhaltung der folgenden Trainingsstrukturen im Leistungssport zuständig:

➤ **Regionale Stützpunkte (RStp)**

Die Trägerschaft dieser Stützpunkte liegt bei den Vereinen. Diese Stützpunkte sollen bezüglich Infrastruktur und Trainingsbetrieb die Mindestanforderungen eines leistungsorientierten Trainings erfüllen und von ausgebildeten J&S-Leitern geführt werden. Sie sollen eng mit den Bildungsinstitutionen (J&S, Swiss Olympic Partner Schools) kooperieren und die Sozialbetreuung und Karriereplanung der Athleten sicherstellen.

➤ **Virtueller Stützpunkt (VStp)**

Die Trainingszusammenzüge des Nachwuchskaders finden in einem sogenannten virtuellen Stützpunkt, d.h. an unterschiedlichen Standorten statt. Zu diesen zählen:

- Campus Sursee
- SPZ Nottwil
- Multisporthalle Biel
- InlineDrom Weinfelden
- Arena Geisingen (NLZ)

Die Trägerschaft liegt beim Verband. Diese Kaderzusammenzüge finden 10 -12-mal jährlich statt, darunter auch mehrtägige Trainingslager. Verantwortlich für die Durchführung ist der Nachwuchscoach.

➤ **Nationales Leistungszentrum Arena Geisingen (NLZ)**

Das Nationale Leistungszentrum der Schweiz liegt in Deutschland. Diese Anlage, die sich glücklicherweise nahe der Schweizer Grenze befindet, bietet alles, um diesen Sport auf höchstem Niveau zu betreiben. Die Trägerschaft dieser Stützpunkte liegt beim Verband. Ziel ist, den besten Athleten des Landes regelmässige Trainings unter optimalen Bedingungen anbieten zu können. Die

Hauptverantwortung für den ganzen Trainingsbetrieb obliegt dem Nationalcoach der Schweiz. Sie soll für Athleten ab Förderstufe T2 genutzt werden können. Die Arena Geisingen hat sich in den letzten Jahren stetig weiterentwickelt und kann heute als eigentliche Speedskating-Akademie bezeichnet werden. Sie ist mittlerweile nicht nur für Athleten aus der Schweiz zum Trainingsmittelpunkt geworden, sondern für Athleten aus der ganzen Welt. Dies wirkt sich auch positiv auf die Qualität des Trainings aus.

5.3 Kriterien für die verschiedenen Stützpunkte

	Regionale Stützpunkte (RStp)	Virtueller Stützpunkt (VStp)	Nationales Leistungszentrum (NLZ)
	NWF	NWF	NWF & Elite
Trägerschaft	Vereine	Verband	Verband
Trainer/Leiter	Vereinstrainer J&S Leiter	Nachwuchscoach	Nationalcoach
Athleten (FTEM)	F3 - T4; E1/E2	F3; T1 - T2 Nachwuchskader	T3 - M Nationalkader Nachwuchsathleten ab Kategorie Youth
Trainingsstruktur Standorte	lokale Trainingsstruktur Indoor: geeignete Halle Outdoor: Bahn oder geeigneter Aussenplatz	nationale Trainingsstrukturen InlineDrom Weinfelden Campus Sursee SPZ Nottwil Multisporthalle Biel Arena Geisingen	Arena Geisingen (NLZ) & InlineDrom Weinfelden
Trainingsbetrieb	ganzjährig mind. 1mal pro Woche gemeinsame Trainingslager	10 - 12 jährliche Zusammenzüge Wettkampfbetreuung an 1 - 2 wichtigen Anlässen	täglich, ganzjährig Hochleistungstraining
Voraussetzung für die Anerkennung durch Swiss Speedskating	auf den Leistungssport ausgerichteter Trainingsbetrieb Kooperation von mind. 2 Vereinen Bewerbung an Verband mit Jahresplanung Athleten mit Swiss Olympic Card		

6 Selektion nach PISTE

Prognostische, Integrative, Systematische Trainer-Einschätzung

6.1 Was ist PISTE

- Ein einheitliches Selektionsinstrument von SWISS SPEEDSKATING für Nachwuchsathleten (Cadets, Youth, Juniors), das auf Vorgaben von Swiss Olympic basiert.
- Diese Talentselektion ist ein Teilprozess der Nachwuchsförderung und Bestandteil des Athletenwegs «FTEM». Hinter dem Begriff PISTE steht die Absicht, nicht die aktuell Besten, sondern die Geeignetsten zu finden.
- Mit diesem Selektionstool sollen Athleten nach einheitlichem Schema beurteilt werden und die Leistungsfähigkeit und das Entwicklungspotenzial in Form einer Rangliste wiedergegeben werden.
- Die Absolvierung des PISTE-Tests ist Voraussetzung für den Erwerb einer Talent Card.

Kriterien für die Beurteilung der Leistungsfähigkeit und des Entwicklungspotenzials sind:

- Wettkampfergebnisse
- Leistungstests
- Soft-Kriterien (Ermittlung mittels Fragebogen zur Erfassung des Entwicklungspotenzials)

Beurteilungskriterien		Gewichtung
Wettkampfergebnisse	In die Wertung fallen die besten 5 Resultate der Saison.	50
Leistungstests	Generelle sportmotorische Test: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rumpfkraft (ventrale Rumpfkette) ➤ Sprungkraft (Standweitsprung) Spezifische Leistungstests auf der Bahn: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 100m ➤ Flying Lap ➤ 1000m ➤ 3000m ➤ Technik 	30
Soft-Kriterien	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Athletenbiographie ➤ Biologischer Entwicklungsstand ➤ Psychische Faktoren ➤ Trainingsaufwand 	20
Total mögliche Punktzahl		100

6.2 Wettkampfergebnisse

- Die in die Wertung fallenden Anlässe werden jedes Jahr von SWISS SPEEDSKATING neu bestimmt (siehe Selektionskriterien; www.swiss-speed-skating.ch/Leistungssport). Dazu zählen Bahnwettbewerbe und Rennen auf Strassenrundenkursen im Rahmen des Europacups und der European Track Series (ETS).
- In die Wertung fliessen lediglich Einzelresultate, keine Gesamtwertungen.
- Berücksichtigt werden die besten 5 Resultate der Saison.
- Pro Wettkampfanlass zählen maximal die besten 2 Resultate.
- Gewichtung: maximal 50 Punkte
- Bewertung:
 - Pro Wettkampf können maximal 10 Punkte erzielt werden.
 - Die Wettkämpfe werden aufgrund der Teilnehmerzahl und der Wettkampfbesetzung in vier Kategorien klassifiziert.
 - Die Klassifizierung der Wettkämpfe erfolgt am Ende der Wettkampfsaison. Es ist möglich, dass bestimmte Altersklassen an demselben Anlass aufgrund unterschiedlicher Wettkampfbesetzung und Teilnehmerfeld unterschiedlich klassifiziert werden.

Punkte	Rang			
	Kategorie 1	Kategorie 2	Kategorie 3	Kategorie 4
10	1-6	1-3		
9	7-9	4-6	1	
8	10-13	7-9	2-4	1
7	14-17	10-12	5/6	2
6	18-21	13/14	7/8	3
5	22-25	15/16	9/10	4/5
4	26-29	17/18	11/12	6/7
3	29-32	19-21	13-15	8/9
2	33-36	22-24	16-18	10-12
1	Teilnahme	Teilnahme	Teilnahme	Teilnahme

6.3 Leistungstests

Die Leistungstests werden im Rahmen eines "PISTE-Anlasses" in Geisingen (Deutschland) durchgeführt. Für diese Leistungstests sind auch Nachwuchsathleten ab 11 Jahren zugelassen. Es wird zwischen generellen sportmotorischen Tests und spezifischen Tests unterschieden.

A Generelle sportmotorische Tests

Rumpfmuskulatur (ventrale Rumpfkette)

Punkte	Nachwuchs -12 Jahre		Cadets 13/14 Jahre		Youth 15/16 Jahre		Juniors 17/18 Jahre		Seniors	
	Dame n	Herre n	Dame n	Herre n	Dame n	Herre n	Dame n	Herre n	Dame n	Herre n
5	130+	140+	140+	150+	160+	180+	180+	200+	200+	230+
4	100-129	110-139	110-139	120-149	130-159	140-179	150-179	170-199	170-199	200-229
3	70-99	80-109	80-109	90-119	90-129	100-139	130-149	150-169	150-169	180-199
2	50-69	60-79	60-79	70-89	80-89	90-99	100-129	120-149	120-149	140-179
1	-49	-59	-59	-69	-79	-89	-99	-119	-119	-139

Angaben in [sec]

Standweitsprung

Punkte	Nachwuchs -12 Jahre		Cadets 13/14 Jahre		Youth 15/16 Jahre		Juniors 17/18 Jahre		Seniors	
	Dame n	Herre n	Dame n	Herre n	Dame n	Herre n	Dame n	Herre n	Dame n	Herre n
5	220+	230+	230+	240+	240+	260+	250+	280+	260+	290+
4	210-219	220-229	220-229	230-239	230-239	250-259	230-249	260-279	240-259	270-289
3	190-209	200-219	200-219	220-229	210-229	230-249	210-229	230-259	210-239	240-269
2	170-189	180-199	180-199	200-219	190-209	210-229	180-209	210-229	190-209	220-249
1	-169	-179	-179	-199	-189	-209	-179	-209	-189	-219

Angaben in [cm]

Gewichtung: maximal 5 Punkte (Mittel aus beiden Tests)

Rumpfkrafttest: Ventrale Rumpfkette

Ausgangsstellung

Unterarmstütz; Oberarm vertikal, Unterarme parallel; Beine gestreckt; Mitte Schultergelenk, Trochanter major und äusserer Knöchel bilden eine Gerade

Einstellung

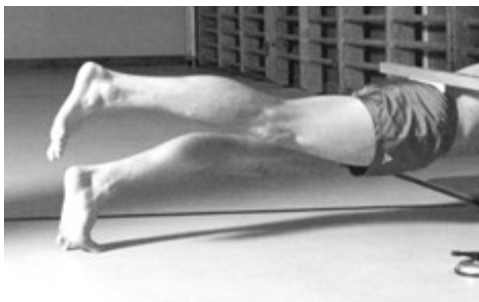
Oberarme vertikal, Unterarme parallel; Latte Mitte der Lendenwirbelsäule (SIPS: spinae iliacae posterior superior); Schulter / Becken / Beine ok?; Höhe der Latte einstellen (Latte auf SIPS).

Ausführung

Wechselseitiges Abheben der Füße im Einsekundenrhythmus pro Fuss (Metronom), Knie gestreckt
Instruktion: Kontakt zur Latte beibehalten

Messgrösse

Zeit in Sekunden



Material

Kastenelemente

Metronom

dünne Matte

Sprungkraft: Standweitsprung

Anlage

Als Absprunglinie kann eine bereits vorhandene Linie benützt oder mit Klebeband eine neue Markierung erstellt werden. Der Nullpunkt des Messbandes befindet sich an der Vorderkante der Absprungmarkierung (der Testperson zugewandte Kante).

Technische Ausführung

Die Testperson steht mit beiden Füßen hinter der Absprungmarkierung. Die Linie darf weder vor noch während des Versuchs berührt werden. Der Sprung hat beidbeinig aus dem Stand zu erfolgen. Wippen vor dem Absprung ist erlaubt, jedoch **kein Vorhüpfen**. Beidbeinige Landung.

Instruktionshilfe: Vor dem Abspringen leicht in die Knie gehen, um eine Vorspannung der Beinmuskulatur zu erzeugen.

Messung

Jede Testperson hat drei Versuche, die unmittelbar nacheinander absolviert werden. Alle Versuche werden zentimetergenau gemessen. Es gilt die Distanz zwischen der Vorderkante der Absprungmarkierung und dem Berührungspunkt des Körperteils (Ferse), der bei der Landung am nächsten bei der Absprungmarkierung liegt. Der weiteste Versuch wird gewertet.



Material

Messband
evt. Klebeband (als Absprungmarkierung)
evt. Matten

B Spezifische Leistungstests

Die spezifischen Leistungstests werden auf der 200 m-Bahn in Geisingen durchgeführt, welche den grossen Vorteil hat, dass die Anlage geschlossen ist. Dies garantiert eine hohe Objektivität und Reliabilität (Zuverlässigkeit) der Leistungserhebung. Die spezifischen Leistungstests umfassen sowohl Zeitläufe über verschiedene Distanzen als auch eine Beurteilung der Technik.

Zeitläufe: 100 m, Flying Lap, 1000 m, 3000 m

Technik: Start, Gerade, Kurve

Bewertung (Technik und Zeitläufe):

5 Punkte	Potenzial für EM- und WM-Medaillen
4 Punkte	Potenzial für Top-Ten-Klassierungen auf europäischer Ebene
3 Punkte	europäisches Mittelmass
2 Punkte	
1 Punkt	

Gewichtung: maximal 25 Punkte

Bewertung der Technik

Allgemeine Bewegungsmerkmale	Spezifische Bewegungsmerkmale
Bewegungsrhythmus <input type="radio"/> unrhythmisch <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> optimal und situationsangepasst	Kurve (Neigung der vertikalen Körperachse) <input type="radio"/> nicht zu sehen (aufrecht) <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> optimal
Bewegungskopplung (Arme–Beine / re–li) <input type="radio"/> nicht abgestimmt (unkoordiniert) <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> optimal abgestimmt	Schritt-Tiefe (Abstossrichtung) <input type="radio"/> zu gross (Abstoss nach hinten) <input type="radio"/> <input type="radio"/> optimal (Abstoss mit allen Rollen bei gestrecktem Bein)
Bewegungsumfang <input type="radio"/> zu gering <input type="radio"/> zu hoch <input type="radio"/> optimal	Schrittweite (Kniewinkel, Aufsetzen) <input type="radio"/> zu gering <input type="radio"/> zu weit <input type="radio"/> optimal
Bewegungstempo <input type="radio"/> gering <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> sehr hoch	Schrittfrequenz <input type="radio"/> gering <input type="radio"/> zu hoch <input type="radio"/> optimal
Bewegungsfluss <input type="radio"/> eckig, unharmonisch <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> flüssig, harmonisch	Abstoss (Dynamik) <input type="radio"/> ohne <input type="radio"/> gering <input type="radio"/> gut <input type="radio"/> hoch, optimal
Bewegungspräzision (Abstoss & Aufsetzen) a) Abstoss rechts <input type="radio"/> unvollständige Streckung <input type="radio"/> vollständige Streckung <input type="radio"/> präzises Aufsetzen b) Abstoss links <input type="radio"/> unvollständige Streckung <input type="radio"/> vollständige Streckung <input type="radio"/> präzises Aufsetzen	Position (Winkel der Gelenke) a) Oberkörper – Oberschenkel <input type="radio"/> zu gering <input type="radio"/> zu stark <input type="radio"/> optimal b) Knie- /Fussgelenk <input type="radio"/> zu gering <input type="radio"/> zu stark <input type="radio"/> optimal

Ausweichbewegungen

	vorhanden	nicht vorhanden
Aufrichtbewegungen		
Torsion der Schulterachse		
Torsion im Beckenbereich		
Sprunggelenk (einknicken)		

Wertetabelle Zeitläufe 200m-Bahn Geisingen

Damen

Punkt	Nachwuchs (-12 Jahre)				Cadets (13/14 Jahre)				Youth (15/16 Jahre)				Juniors (17/18 Jahre)				Seniors			
	100m	Flying Lap	1000m	3000m	100m	Flying Lap	1000m	3000m	100m	Flying Lap	1000m	3000m	100m	Flying Lap	1000m	3000m	100m	Flying Lap	1000m	3000m
5	-11.8	-18.5	-1:43	-5:20	-11.3	-17.5	-1:37	-5:10	-11.0	-16.5	-1:35	-5:00	-10.8	-16.0	-1:32	-4:55	-10.7	-16.0	-1:29	-4:45
4	-12.4	-19.1	-1:48	-5:30	-11.9	-18.2	-1:40	-5:20	-11.4	-17.0	-1:39	-5:10	-11.2	-16.5	-1:34	-5:00	-11.0	-16.5	-1:31	-4:55
3	-12.8	-20.0	-1:58	-5:45	-12.5	-19.0	-1:46	-5:35	-11.8	-17.6	-1:43	-5:25	-11.6	-17.0	-1:37	-5:10	-11.5	-17.0	-1:33	-5:05
2	-13.5	-21.0	-2:10	-6:00	-13.3	-20.0	-1:55	-5:50	-12.5	-18.4	-1:50	-5:45	-12.1	-17.5	-1:42	-5:20	-12.1	-17.5	-1:36	-5:15
1	13.5+	21.0+	2:10+	6:00+	13.3+	20.0+	1:55+	5:50+	12.5+	18.4+	1:50+	5:45+	12.1+	17.5+	1:42+	5:20+	12.1+	17.5+	1:36+	5:15++

Herren

Punkte	Nachwuchs (-12 Jahre)				Cadets (13/14 Jahre)				Youth (15/16 Jahre)				Juniors (17/18 Jahre)				Seniors			
	100m	Flying Lap	1000m	3000m	100m	Flying Lap	1000m	3000m	100m	Flying Lap	1000m	3000m	100m	Flying Lap	1000m	3000m	100m	Flying Lap	1000m	3000m
5	-11.5	-18.0	-1:40	-5:15	-11.0	-17.0	-1:34	-5:05	-10.5	-15.4	-1:27	-4:45	-9.8	-15.0	-1:25	-4:30	-9.7	-14.7	-1:23	-4:22
4	-12.0	-18.6	-1:45	-5:25	-11.5	-17.7	-1:38	-5:15	-10.9	-15.8	-1:30	-4:55	-10.2	-15.4	-1:27	-4:40	-10.0	-15.0	-1:24	-4:27
3	-12.5	-19.4	-1:54	-5:40	-12.0	-18.5	-1:44	-5:30	-11.4	-16.5	-1:34	-5:10	-10.6	-15.9	-1:30	-4:50	-10.4	-15.5	-1:26	-4:32
2	-13.5	-20.44	-2:05	-5:50	-13.0	-19.5	-1:50	-5:45	-12.0	-17.5	-1:40	-5:30	-11.1	-16.4	-1:35	-5:00	-10.9	-16.1	-1:29	-4:42
1	13.5+	20.4+	2:05+	5:50+	13.0+	19.5+	1:50+	5:45+	12.0+	17.5+	1:40+	5:30+	11.1+	16.3+	1:35+	5:00+	10.9+	16.1+	1:29+	4:42+

Aktualisiert: 18.3.2018

6.4 Softkriterien

Die Softkriterien dienen der Ermittlung des Leistungspotenzials und werden mittels Fragebogen erfasst. Dieser Selbstbeurteilung wird eine Fremdbeurteilung des Nachwuchsverantwortlichen oder des Nationalcoachs gegenübergestellt.

- Als Ergänzung zu den «harten» Test- und Wettkampfergebnissen sollen diese Soft-Kriterien einerseits der Selbstreflexion dienen, andererseits dem Trainer die Möglichkeit geben, den Athleten aus einer erweiterten Optik zu sehen und zu beurteilen. Dies soll dem Athleten ermöglichen, sich gezielt weiter zu entwickeln.
- Der Fragebogen umfasst
 - Biographische Aspekte
 - Biologischer Entwicklungsstand
 - Psychische Eigenschaften
 - Trainingsaufwand
- Der ausgefüllte Fragebogen bildet die Basis für das anschließende Gespräch mit dem Chef Leistungssport und dem Chef Nachwuchs.
- Gewichtung: maximal 20 Punkte

Fragebogen

Athletenbiographie

	1	2	3	4	5
Leistungsentwicklung in den letzten 2 Jahren					
Umfeld (Eltern, Schule, Trainingsbedingungen)					
Körperliche Voraussetzungen (Potential)					
Belastbarkeit, Wille					
Durchschnitt					

1 tief/ungünstig/stagnierend – 5 hoch/optimal/steil nach oben oder konstant auf höchstem Niveau

Biologische Entwicklung

1 akzeleriert	2 eher akzeleriert	3 im Schnitt	4 eher retardiert	5 retardiert

Psychische Eigenschaften

	1	2	3	4	5
Leistungsmotivation					
Umgang mit Druck					
Durchschnitt					

1 tief/ungünstig – 5 hoch/optimal

Trainingsaufwand

1	2	3	4	5

1 tief - 5 hoch/optimal

7 Anhang (NWF Regional - Antragsformular)

Antrag für NWF Regional

Vereine Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Trainer

Name	Trainerqualifikation
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.

Standorte/Trainingsstruktur

Standort	Art der Anlage
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.

Wann finden die Trainings statt? (Bedingung: mind. 1 Training/Woche)

	Standort	Wochentag	Zeit (von ... bis ...)
Training 1	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Training 2	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Training 3	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Training 4	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Training 5	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Wählen Sie ein Element aus.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Jahresplanung

Trainingsschwerpunkte (spez./unspez. Training; physische bzw. technische Schwerpunkte; Athletik; ...)		Trainingslager (Ort, Datum)
Jan.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Feb.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
März	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
April	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Mai	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Juni	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Juli	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Aug.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Sept.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Okt.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Nov.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
Dez.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.