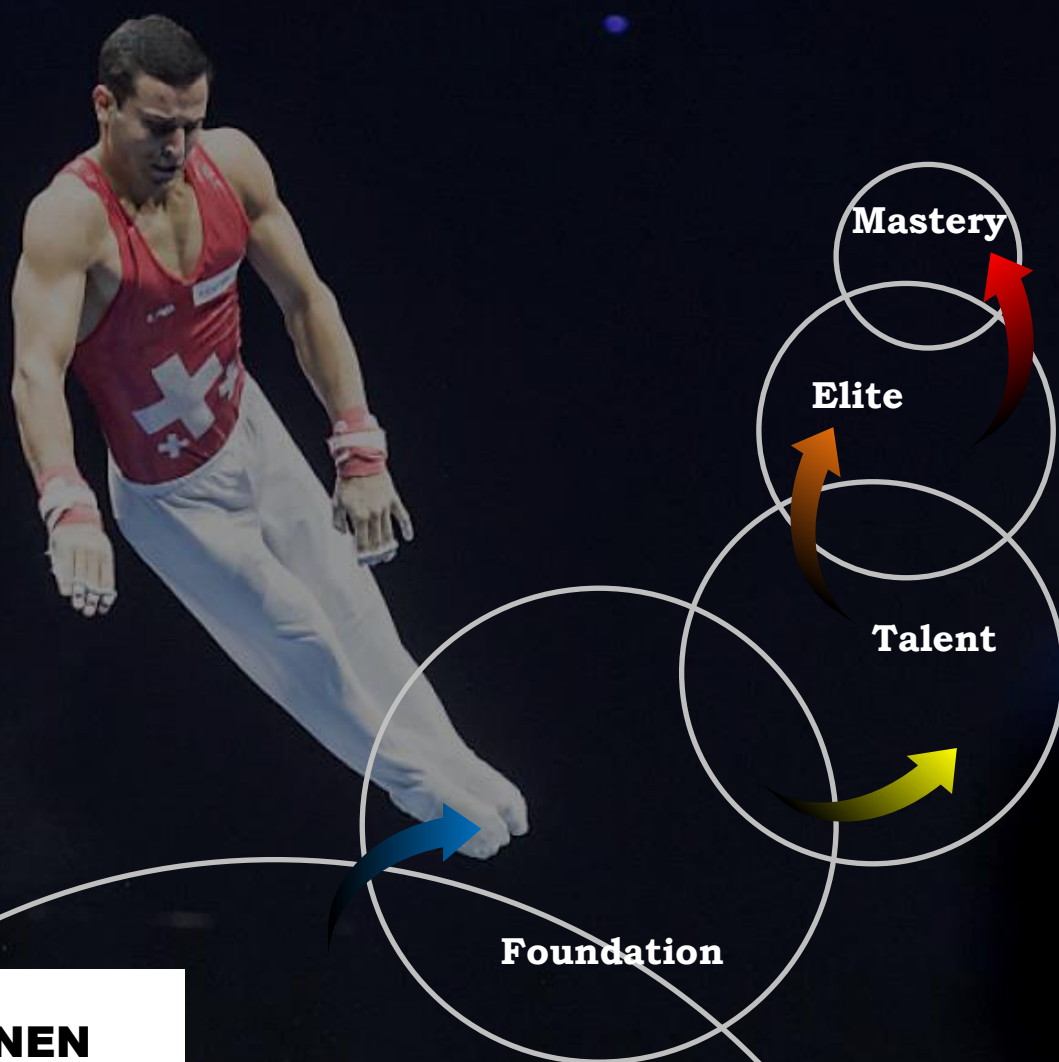


FTEM Kunstturnen Männer

Version 1.0



MEHRALSTURNEN

Vorwort

Das Bundesamt für Sport (BASPO) und Swiss Olympic haben mit dem «Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung», kurz «FTEM Schweiz», ein gemeinsames, sportartübergreifendes Instrument entwickelt. Dieses dient als Orientierungsgrundlage für die diversen Akteure in der Schweizer Sportförderung. Das Konzept gibt das Grundgerüst vor und bildet eine gemeinsame Sprache für Swiss Olympic und deren Mitgliedverbände, für Bund, Kantone, Gemeinden und Schulen sowie, in der für die jeweilige Sportart angewandten Form, auch für die Sportvereine, Trainer, Eltern etc.. «FTEM Schweiz» integriert neben dem Leistungssport auch den Breitensport und seine verschiedenen Ausrichtungen (Gesundheitssport, Freizeitsport, Wettkampfsport etc.). Ausgangspunkt für die Ausrichtung der Sportförderung sind die Sportlerinnen

und Sportler– sei es als Spitzenathlet, Nachwuchstalent oder Freizeitsportlerin.

Das FTEM Kunstturnen Männer orientiert sich am Model „FTEM Schweiz“ von Swiss Olympic.

Ziele

Das FTEM Kunstturnen Männer hat folgende Ziele:

Aufzeigen des Idealverlaufs der sportlichen Karriere im Kunstturnen Männer

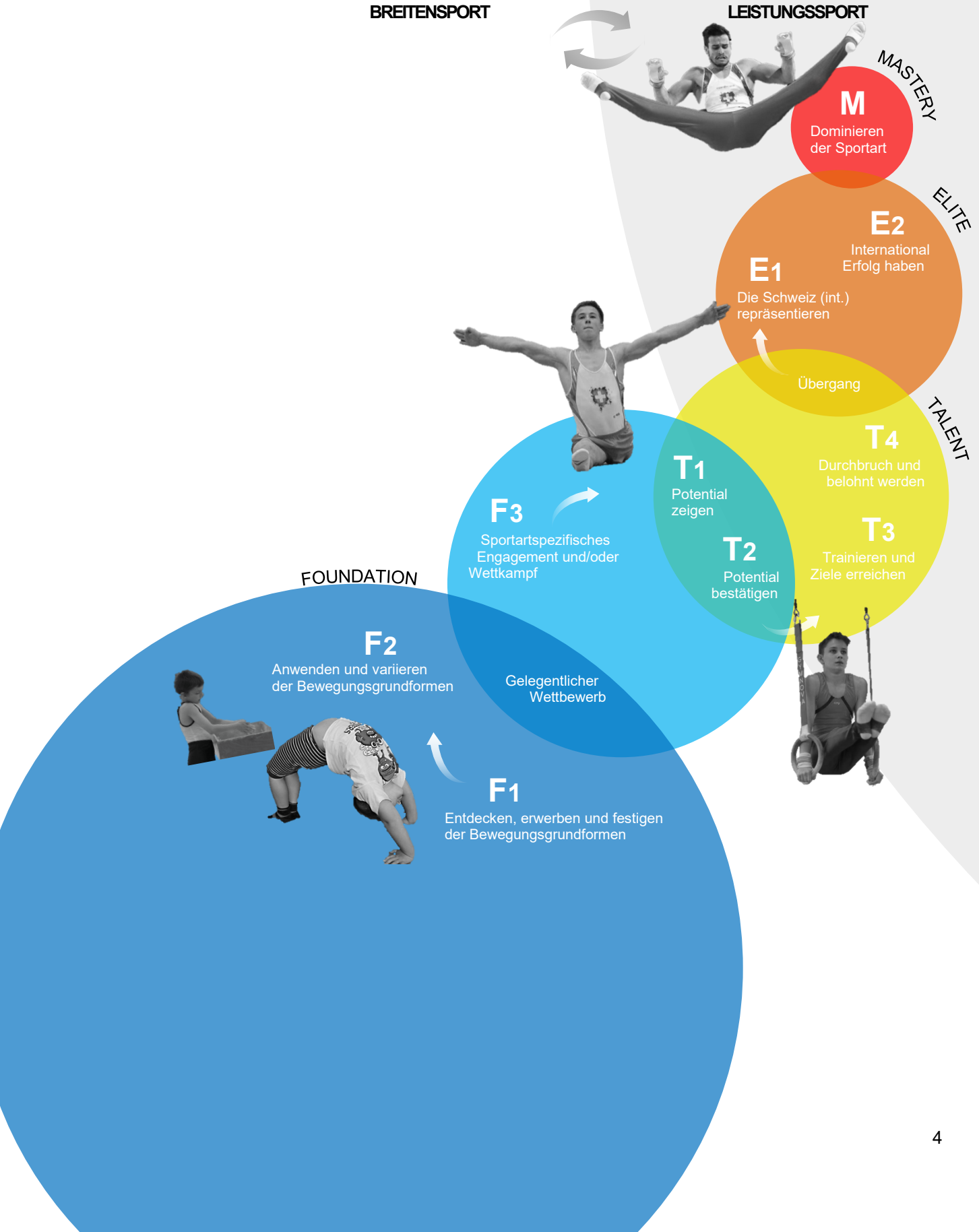
Für jede der 10 Phasen des „FTEM Schweiz“ werden die folgenden Fragen beantwortet:

1. Welche Ziele und welche damit verbundene Strategie werden verfolgt?
2. Welches sind die wichtigsten Inhalte der Athletenförderung im Bereich Physis, Technik, Taktik, Psyche, Life Skills, Umfeld etc.?
3. Wie werden diese Inhalte in Form von Fördergefässen (Programme, Planungen, Wettkämpfe etc.) implementiert?
4. Funktionieren die diversen Übergänge und Schnittstellen (zwischen den Phasen und zwischen den Fördergefässen innerhalb der Phasen)?
5. Welches sind die Rollen der wichtigen Partner im entsprechenden Schlüsselbereich bzw. in der entsprechenden Phase (Verband, Trainer, Eltern, Schule/Arbeitgeber etc.)?
6. Welche weiteren unterstützenden Partner und Mittel (Forschung/ Entwicklung, Sportwissenschaft etc.) sind notwendig, um die Wirksamkeit und Qualität der Massnahmen zu sichern oder zu verbessern?

FTEM

BREITENSPORT

LEISTUNGSSPORT



Foundation

Phase	Schlagwort	Kurzbeschreibung
F1	Entdecken, Erwerben und Festigen der Bewegungsgrundformen	Das Augenmerk liegt auf dem freudvollen Erwerben und Festigen von grundlegenden Bewegungsgrundformen, dem Entdecken von Elementen (z.B. Wasser) und dem Umgang mit Geräten.
F2	Anwenden und Variieren der Bewegungsgrundformen	Die Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten werden durch das Anwenden und Variieren der Bewegungsgrundformen erweitert.
F3	Sportartspezifisches Engagement und/oder Wettkampf	Sporttreibende engagieren sich nun in einer Sportart, indem Fähigkeiten und Fertigkeiten trainiert werden, welche zur Wettkampfteilnahme verhelfen können.

Talent

Phase	Schlagwort	Kurzbeschreibung
T1	Potenzial zeigen	Talente werden aufgrund ihrer besonderen Fähigkeiten und Fertigkeiten erkannt, die sie im physischen und psychischen Bereich zeigen und die ein Hinweis auf mögliche zukünftige (Höchst-)Leistungen sind.
T2	Potenzial bestätigen	Potenzial bestätigen, indem es aufgrund nationaler Kriterien überprüft wird.
T3	Trainieren und Ziele erreichen	Training intensivieren und stärkeres Engagement, um höhere Ziele zu erreichen.
T4	Durchbruch und belohnt werden	Anschluss an die nationale Spitze schaffen und sich gegenüber der Konkurrenz durchsetzen.

Elite

Phase	Schlagwort	Kurzbeschreibung
E1	Die Schweiz (international) repräsentieren	Herausragende Leistungen erbringen, um den Anschluss an die internationale Spitze zu schaffen oder in einer Profiligen zu spielen zu können.
E2	International Erfolg haben	Erfolgreiche Teilnahme an internationalen Wettkämpfen und Gewinn von Medaillen oder Diplomen.

Mastery

Phase	Schlagwort	Kurzbeschreibung
M	Dominieren der Sportart	Konstanter internationaler Erfolg (während mehr als vier Jahren) durch Dominanz der Sportart.

KUNSTTURNEN MÄNNER

(durch STV angepasste Version)



Schweizerischer Turnverband
www.stv-fsg.ch

STRUKTUREN DES ATHLETENWEGS IM LEISTUNGSSPORT

FTEM	FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	
Phase	2-4	5-10	10-16	Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz (Int.) repräsentieren	International Erfolg haben	Dominieren der Sportart
Schlagwort	Entdecken, erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen	Anwenden und variieren der Bewegungsgrundformen	Sportartenspezifisches Engagement und/oder Wettkampf							
Internationale Wettkämpfe							EVOF, YOG			
Card/ Kaderstruktur						Internationale Turniere	JEM		WC, EM, WM	
Wochenumfang in Stunden	2-4	5-10	10-16	18-22	23-26	24-26	26-28	26-30	23-28	23-28
Anzahl Wettkämpfe/Jahr	2-3	3-5	3-5	4-6	5-7	6-10	8-12	5-10	8-12	8-12

■ Sportartenspezifisch (Training & Wettkämpfe) ■ Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination) ■ Allgemein sportliche Aktivitäten (Schulsport, Polysportives, Ausgleichstraining)

SCHULE / AUSBILDUNG / BERUF / STUDIUM

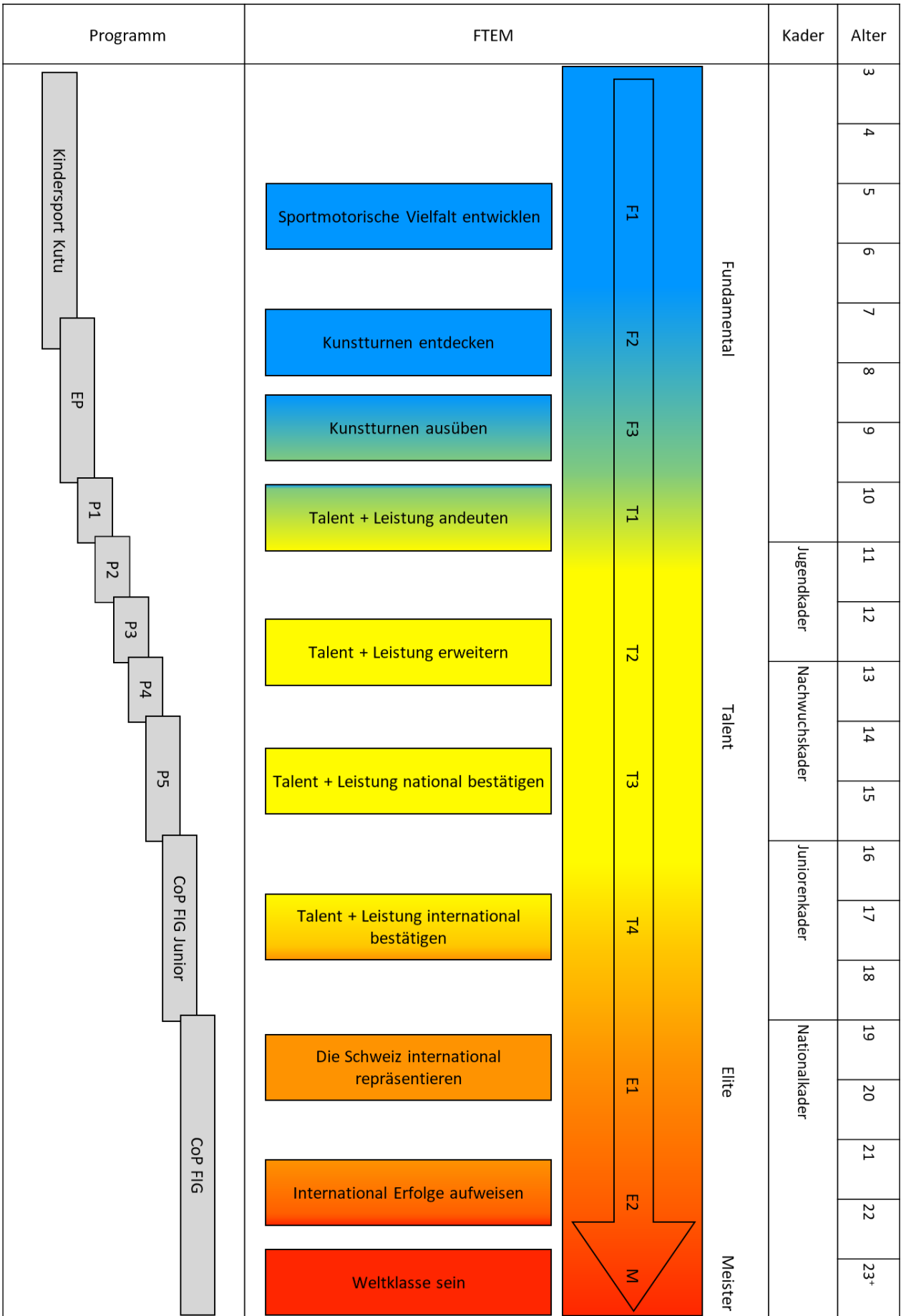
Schulbildung notwendig bzw. vom nationalen Verband ab dieser Phase empfohlen: **spätestens T1, teils ab F3**
 Koordinationsstelle für die Schulen beim nationalen Verband:
 Athletenbetreuerin, Sandra Heeb, sandra.heeb@stv-fsg.ch
 Koordinationsstelle für Karriereplanung beim nationalen Verband:
 Chef Spitzensport, Felix Stingelin, felix.stingelin@stv-fsg.ch

CARDS

Gültigkeit:
 Talent Cards (L, R, N): 01.01.–31.12.
 Elite Cards (E, B, S, G): 01.03.–28.02.
Altersrange:
 Talent Card Regional: ~11–18 J
 Talent Card National: ~12–18 J

NWF-TRÄGERSCHAFTEN

Die Trägerschaften können **hier** aufrufen und u.a. nach Stufe und Kanton gefiltert werden.



Foundation 1

Alter	› 4 - 6
Schule / Ausbildung	› Primarstufe: Regelklasse Kindergarten
Programm	› Kindersport
Nationales Kader	-
Trainingsumfang	› 2 - 4 h / Woche › 1 - 2 Trainingseinheiten / Woche
Ziele	› Vielseitige Bewegungserfahrungen in gut strukturierter und lernförderlicher Umgebung sammeln › Durchführung von ersten Sichtungsmassnahmen › Erstsichtung, Kurzlernphasen und Lernprozessbeurteilungen › Vorbereitung des planmässigen Trainingsprozesses
Inhalte Technik	› Sportartübergreifende, vielseitige Bewegungsgrundformen: <ul style="list-style-type: none">• Laufen & Springen• Balancieren• Rollen & Drehen• Klettern & Stützen• Schaukeln & Schwingen• Rhythmisieren & Tanzen• Werfen & Fangen• Kämpfen & Raufen• Rutschen & Gleiten• Weitere Formen › Kennenlernen der Kernposen C ⁺ , C ⁻ und I › Vielseitige Bewegungserfahrungen in den Kernstellungen Stand, Stütz und Hang
Inhalte Athletik	› Lustbetonte und kurzweilige Inhalte › Spielerische Förderung von Schnelligkeit, Kraft und Koordination › Grundlegende Beweglichkeitsförderung
Pädagogische Aspekte	› Begeisterung der Kinder für den Sport wecken › Förderung der Kreativität und der physischen Selbsterfahrung durch vielfältige Bewegungsaufgaben › Einführung einfacher Sportregeln › Den hochgradigen Bewegungs- und Spieldrang der Kinder ausleben lassen › Viele Erfolgserlebnisse ermöglichen
Sportpsychologie	
Medizin	
Wettkämpfe	› Innerhalb der Trainingsgruppe, des Vereins
Trainingsort	› Verein / Kantonales Trainingszentrum / Regionales Leistungszentrum
Periodisierung	› Keine Periodisierung, jedoch gut strukturierte Trainingsabschnitte
Medien	

Foundation 2

Alter	› 6 - 8
Schule / Ausbildung	› Primarstufe: Regelklasse mit teilweiser Stundenreduktion
Programm	› Kindersport › Einführungsprogramm
Nationales Kader	-
Trainingsumfang	› 5 - 10 h / Woche › 3 - 4 Trainingseinheiten / Woche
Ziele	› Zunehmend sportartspezifische, aber dennoch vielseitige Trainings anbieten › Erhöhung der Belastbarkeit › Schulung der koordinativen Fähigkeiten › Schaffung kunstturnspezifischer Leistungsvoraussetzungen: <ul style="list-style-type: none">• Beweglichkeit im Hüft- und Schulterbereich• Entwicklung grundlegender Kraftfähigkeiten im Stütz-, Hebe- und Reaktivkraftbereich• Aufbau eines vielseitig technisch-motorischen Basisrepertoires mit präziser Bewegungsausführung › Sammeln erster Wettkampferfahrungen
Inhalte Technik	› Kernbewegungen: <ul style="list-style-type: none">• Kurbet• Aufbau der Längsachsen- und Breitenachsene Drehung• Absprünge• Landungen › Kernverbindungen: <ul style="list-style-type: none">• Rollformen vorwärts und rückwärts• Handstand• Kurbet und Rad - Vorbereitung Rondat• Überschlag vorwärts und rückwärts• Sprung: Anlauf - Einsprung - Absprung• Aufgänge, Abgänge• Schwingen im Hang und Kipphang• Schwingen im Stütz• Kreisen am Pilz• Gymnastische Verbindungen• Felgbewegungen• Trampolin: Rotation vorwärts und rückwärts & vielseitig vorbereitende Akrobatik
Inhalte Athletik	› Allgemeine Athletikförderung durch Spiel- und Wettkampfformen › Spezifische Förderung von Stütz-, Hang- und Absprungkraft › Schnelligkeit › Gelenk- und Rumpfstabilisierungsübungen in jeder Trainingseinheit durchführen
Pädagogische Aspekte	› Förderung und Unterstützung der Einsatz- und Anstrengungsbereitschaft › Ausnutzung der Geltungs- und Erlebnisbedürfnisse der Athleten › Ausbalancierung von Angst und Mut › Förderung der Kreativität › Geführtes Ausleben lassen des Bewegungs- und Spieldrangs › Viele Erfolgserlebnisse ermöglichen
Sportpsychologie	
Medizin	
Wettkämpfe	› Innerhalb der Trainingsgruppe, des Vereins, der Region › Eventuell kantonale Wettkämpfe
Trainingsort	› Verein / Kantonales Trainingszentrum / Regionales Leistungszentrum
Periodisierung	› Keine Periodisierung, jedoch gut strukturierte Planung
Medien	

Foundation 3

Alter	› 8 - 9
Schule / Ausbildung	› Primarstufe: Regelklasse mit teilweiser Stundenreduktion
Programm	› Einführungsprogramm › Programm 1
Nationales Kader	-
Trainingsumfang	› 10 - 16 h / Woche › 4 - 5 Trainingseinheiten / Woche
Ziele	› dito F2 › Sammeln erster Wettkampferfahrungen
Inhalte Technik	› dito F2 › Das Testprogramm und das Wettkampfprogramm bilden zusammen den roten Faden zur Element-entwicklung und zum technischen Leitbild › Grundlagen Akrobatik zur Längsachsen- und Breitenachsendrehung
Inhalte Athletik	› Allgemeine und gezielte Athletikförderung durch Spiel- und Wettkampfformen › Kraftformen mit eigenem Körpergewicht oder mit Trainerhilfe › Kunstturnspezifische Kraftformen › Gelenk- und Rumpfstabilisierungsübungen in jeder Trainingseinheit durchführen › Spezifische Kompensationsübungen nach jeder Trainingseinheit
Pädagogische Aspekte	› dito F2 › Wichtig: Das Ermöglichen vieler Erfolgserlebnisse ist entscheidend zur Sportartbindung und zur Motivationssteigerung
Sportpsychologie	
Medizin	› Jährliche sportmedizinische Untersuchung
Wettkämpfe	› Regionale und kantonale Wettkämpfe › Nationaler Test ab AK 9
Trainingsort	› Verein / Kantonales Trainingszentrum / Regionales Leistungszentrum
Periodisierung	› Einfachperiodisierung
Medien	

Talent 1

Alter	<ul style="list-style-type: none"> › 9 - 11
Schule / Ausbildung	<ul style="list-style-type: none"> › Primarstufe: Regelklasse mit teilweiser Stundenreduktion oder Sportklasse mit reduziertem Stundenplan
Programm	<ul style="list-style-type: none"> › Programm 1 (bis AK 10) › Programm 2 (bis AK 11)
Nationales Kader	<ul style="list-style-type: none"> › AK 9: - › AK 10: - › AK 11: Jugendkader
Trainingsumfang	<ul style="list-style-type: none"> › 18 - 22 h / Woche › 5 - 7 Trainingseinheiten / Woche › 1 Trainingslager / Jahr
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> › Ausbau der technisch-koordinativen Grundlagen, der Kraft und der Beweglichkeit › Verstärktes Lernen von komplexen technischen Elementen in Anbetracht der guten Lernvoraussetzungen vor der Pubertät › Weitere Erhöhung der Belastung mit Berücksichtigung der Belastbarkeitsgrenze
Inhalte Technik	<ul style="list-style-type: none"> › Gezieltes Lernen der Inhalte des nationalen Test- und Wettkampfprogramms › Perspektivisches Lernen von Elementen unter Beachtung der internationalen Entwicklungsrichtung › Ständiges Vervollkommnungstraining der Kernverbindungen und Grundstrukturen › Vielseitige und umfangreiche Erweiterung des Bewegungsschatzes, jedoch immer unter der Maxime: Qualität steht vor Quantität
Inhalte Athletik	<ul style="list-style-type: none"> › Allgemeines, aber auch spezifisches Krafttraining zu bestimmten Kraftelementen › Beginn eines gerätegestützten Krafttrainings mit Maximalkraft und intermuskulärem Kraftübungen › Beginn mit Kraftausdauer › Gelenk- und Rumpfstabilisierungsübungen in jeder Trainingseinheit durchführen › Spezifische Kompensationsübungen nach jeder Trainingseinheit
Pädagogische Aspekte	<ul style="list-style-type: none"> › Bestes Lernalter mit einem sehr günstigen Last-Kraft-Verhältnis des Körpers! Es ist eine der Schlüsselphasen für das spätere Bewegungskönnen. Deshalb: Intellektuelle, psychische und physische Lerngelegenheiten sollen durch geeignete methodische und pädagogische Mittel optimal ausgeschöpft werden › Beginn zur aktiven Mitarbeit bei der Trainingsumsetzung fördern
Sportpsychologie	-
Medizin	<ul style="list-style-type: none"> › Jährliche sportmedizinische Untersuchung
Wettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> › Kantonale Wettkämpfe › Nationaler Wettkampf: Schweizer Meisterschaft Junioren › Nationaler Test
Trainingsort	<ul style="list-style-type: none"> › Vorrangig Regionales Leistungszentrum und Kantonales Trainingszentrum › Eventuell Verein in Abstimmung mit dem Regionalen Leistungszentrum resp. Kantonalen Trainingszentrum
Periodisierung	<ul style="list-style-type: none"> › Kontinuierlicher Ausbau zur Doppelperiodisierung mit Akzentuierung der 1. Periode auf Wettkampf-übungen und der 2. Periode auf neuen Elementen für den nationalen Test
Medien	-

Talent 2

Alter	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 12 - 13
Schule / Ausbildung	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Sekundarstufe I: Sportklasse mit reduziertem Stundenplan oder Regelklasse mit Stundenreduktion
Programm	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Programm 3
Nationales Kader	<ul style="list-style-type: none"> ▸ AK 12: Jugendkader ▸ AK 13: Nachwuchskader
Trainingsumfang	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 23-26 h / Woche ▸ 7-8 Trainingseinheiten / Woche ▸ 2-3 Trainingslager & Trainingszusammenzüge / Jahr
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▸ dito T1
Inhalte Technik	<ul style="list-style-type: none"> ▸ dito T1
Inhalte Athletik	<ul style="list-style-type: none"> ▸ dito T1 ▸ Spezifische Kraftausdauer am Pauschenpferd, Barren, Ringe (Kraftkombinationen) ▸ Gelenk- und Rumpfstabilisierungsübungen in jeder Trainingseinheit durchführen ▸ Kompensationsübungen nach jeder Trainingseinheit
Pädagogische Aspekte	<ul style="list-style-type: none"> ▸ dito T1 ▸ Erste Einflussnahme der Athleten zur Trainingsgestaltung unterstützen und zulassen
Sportpsychologie	-
Medizin	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Jährliche sportmedizinische Untersuchung ▸ Regelmässige Massage
Wettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Kantonale Wettkämpfe ▸ Nationaler Wettkampf: Schweizer Meisterschaft Junioren ▸ Nationaler Test ▸ Ev. erste internationale Turniere
Trainingsort	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Regionales Leistungszentrum ▸ Kantonales Trainingszentrum
Periodisierung	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Kontinuierlicher Ausbau zur Doppelperiodisierung mit Akzentuierung der 1. Periode auf Wettkampfübungen und der 2. Periode auf neuen Elementen für den nationalen Test
Medien	-

Talent 3

Alter	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 14 - 15
Schule / Ausbildung	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Sekundarstufe I: Sportklasse mit reduziertem Stundenplan
Programm	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Programm 4 (bis AK 14) ▸ Programm 5
Nationales Kader	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Nachwuchskader
Trainingsumfang	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 24-26 h / Woche ▸ 8 Trainingseinheiten / Woche ▸ 3-4 Trainingslager & Trainingszusammenzüge / Jahr
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Vervollkommnung der allgemeinen und spezifischen Leistungsvoraussetzungen ▸ Erhalt und Ausbau der erworbenen motorischen Fertigkeiten ▸ Erhalt des Belastungsniveaus mit Berücksichtigung der sensiblen Pubertätsphase ▸ Nutzung der Entwicklungsphase für den Erwerb komplexer technischer Elemente unter methodischen Bedingungen ▸ Festigung der erreichten Wettkampfleistung unter Beibehaltung des vollständigen Mehrkampfes
Inhalte Technik	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Schrittweiser Aufbau eines Kürprogramms mit Erfüllung aller Elementgruppen und Elementanzahl ▸ Inhaltliche Ausrichtung der Kürübung auf technische Korrektheit mit allgemeiner Schwierigkeits- und Bonuselementorientierung ▸ Der Inhalt der Wettkampfübungen orientiert sich an internationalen Topleistungen im Nachwuchsbereich
Inhalte Athletik	<ul style="list-style-type: none"> ▸ dito T2 ▸ Spezifisches Training aller konditionellen Fähigkeiten unter besonderer Berücksichtigung des Wachstums (MK - inter- und intramuskuläres Training, exzentrisch, konzentrisch) ▸ Individuelle Ausreizung des Athletikpotenzials durch den Einsatz einer gezielten Leistungsdiagnostik und -steuerung ▸ Verschlechterung des Kraft-Last-Verhältnisses und verminderte Belastbarkeit des passiven Bewegungsapparates (Vorsicht!) ▸ Gelenk- und Rumpfstabilisierungsübungen in jeder Trainingseinheit durchführen ▸ Kompensationsübungen nach jeder Trainingseinheit
Pädagogische Aspekte	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Partnerschaftliches Verhältnis Trainer-Athlet aufbauen ▸ Zielgerichtete, konkret überschaubare und erfüllbare Forderungen als zentrale Bestandteile des Trainings ▸ Kritische Betrachtungsweise der eigenen Leistung entwickeln lassen ▸ Individualisierung und Mitspracherecht ausbauen ▸ Sachlichkeit und Gerechtigkeit in der Leistungsbeurteilung als wichtige Faktoren im Trainingsalltag berücksichtigen und zur Förderung des (Selbst)Vertrauens
Sportpsychologie	-
Medizin	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Jährliche sportmedizinische Untersuchung ▸ Regelmässige Massage ▸ Regelmässige Physiotherapiemassnahmen, auch präventiv
Wettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Kantonale Wettkämpfe ▸ Nationaler Wettkampf: Schweizer Meisterschaft Junioren ▸ Nationaler Test ▸ Internationale Wettkämpfe: Turniere, U16 ▸ Internationale Meisterschaften: JEM
Trainingsort	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Regionales Leistungszentrum ▸ In Ausnahmen Kantonales Trainingszentrum begründet und in Absprache mit dem Chef Nachwuchs
Periodisierung	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Kontinuierlicher Ausbau zur Doppelperiodisierung mit Akzentuierung der 1. Periode auf Wettkampfübungen und der 2. Periode auf neuen Elementen für den nationalen Test ▸ Allmählicher Übergang zu einer Doppelperiodisierung Wettkampf - Wettkampf
Medien	-

Talent 4

Alter	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 16 - 18
Schule / Ausbildung	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Sekundarstufe II: Sportklasse mit reduziertem Stundenplan und Schulzeitverlängerung
Programm	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Programm 6 (Wertungsvorschriften FIG Junioren)
Nationales Kader	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Juniorenkader
Trainingsumfang	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 26 - 28 h / Woche ▸ 8 Trainingseinheiten / Woche ▸ 4 - 10 Trainingslager & Trainingszusammenzüge / Jahr
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Weitere Steigerung der komplexen Belastungsanforderungen im Hinblick auf das Hochleistungstraining mit Beachtung der Belastbarkeitsgrenze ▸ Systematischer Übergang vom Nachwuchstraining zum Hochleistungstraining mit internationaler Konkurrenzfähigkeit schaffen ▸ Kontinuierlicher Übergang vom Entwicklungstraining zum Optimierungstraining ▸ Aufbau von ausbaufähigen Übungsinhalten unter Beachtung der internationalen Entwicklung und des Code de Pointage ▸ Beibehaltung der Komplexität eines vollständigen Mehrkampfes und Vorbereitung zu Finalleistungen an einzelnen Geräten ▸ Optimale Verbindung von Umfeld und Sport herstellen ▸ Erhalt des Belastungsniveaus mit Berücksichtigung der sensiblen Pubertätsphase
Inhalte Technik	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Erhöhung des Schwierigkeitsgrades durch wettkampftentscheidende Elementgruppenelemente auf individueller Basis ▸ Die Inhaltsausrichtung der Wettkampfübungen orientiert sich an internationalen Topleistungen im Junioren- und Seniorenbereich (vgl. JEM, YOG, EYOF)
Inhalte Athletik	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Individuelle Ausreizung des Athletikpotenzials durch den Einsatz einer gezielten Leistungsdiagnostik und -steuerung ▸ Systematische Steigerung aller Belastungsfaktoren ▸ Kraftprogramme im IK-, MK- und Kraftausdauerbereich, zusammen mit wettkampfnahen Komplexformen ▸ Individuell angepasste Gelenk- und Rumpfstabilisierungsübungen in jeder Trainingseinheit durchführen ▸ Individuell angepasste Kompensationsübungen nach jeder Trainingseinheit
Pädagogische Aspekte	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Intensivierung des Partnerschaftlichen Verhältnis Trainer-Athlet ▸ Intensive und individualisierte Betreuung der Athleten ▸ Vermehrte Förderung der Eigenverantwortung und Eigenmotivation ▸ Miteinbezug der Athleten in der Trainings- und Zielplanung ▸ Einführung von Erwachsenenlernmethoden
Sportpsychologie	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Sportpsychologische Einführung im Rahmen einer JEM Vorbereitung
Medizin	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Jährliche sportmedizinische Untersuchung ▸ Regelmässige Massage ▸ Regelmässige Physiotherapiemassnahmen, auch präventiv
Wettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Kantonale Wettkämpfe ▸ Nationale Wettkämpfe: Schweizer Meisterschaft Junioren, Schweizer Meisterschaft für 18-jährige ▸ Nationaler Test ▸ Internationale Wettkämpfe: Turniere, U18 ▸ Internationale Meisterschaften: JEM, EYOF 16-17 Jahre, YOG 16-17 Jahre
Trainingsort	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Regionales Leistungszentrum ▸ In Ausnahmen Kantonales Trainingszentrum begründet und in Absprache mit dem Chef Nachwuchs ▸ Verbandszentrum auf Antrag Chef Nachwuchs und Cheftrainer Nationalkader
Periodisierung	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Doppelperiodisierung unter Berücksichtigung expliziter Lernphasen
Medien	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Mediens Schulung im Rahmen einer JEM Vorbereitung

Elite 1

Alter	<ul style="list-style-type: none"> ca. 19 - 21
Schule / Ausbildung	<ul style="list-style-type: none"> Sekundarstufe II: Sportklasse mit reduziertem Stundenplan und Schulzeitverlängerung Tertiärstufe: Individuell angepasste Ausbildung
Programm	<ul style="list-style-type: none"> Wertungsvorschriften FIG
Nationales Kader	<ul style="list-style-type: none"> Nationalkader
Trainingsumfang	<ul style="list-style-type: none"> 26 - 30 h / Woche 10 Trainingseinheiten / Woche 1 - 2 Trainingslager & Trainingszusammenzüge / Jahr
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> Erhöhung des Schwierigkeitsindex der Übungen Motivation hochhalten durch Teilnahme an internationalen Vergleichswettkämpfen, Turnieren Erfolgreiche Integration ins Nationalkader schaffen
Inhalte Technik	<ul style="list-style-type: none"> Die Leistungsfaktoren der Wettkampfübungen (Schwierigkeit, Ausführung, Stabilität) orientieren sich an Weltspitzenleistungen und sollen angestrebt werden Festigung und Perfektion der Fertigkeiten Technisch individuelle Bestlösungen anstreben Stabilitätserhöhung der Übungen mit Integration von neuen, individuell optimal ausgewählten Elementen Erhöhung des Schwierigkeitsindex
Inhalte Athletik	<ul style="list-style-type: none"> Individuelle Ausreizung des Athletikpotenzials durch Einsatz einer systematischen Leistungsdiagnostik und -steuerung Trainingswissenschaftliche Begleitung im Kraftbereich Erhaltendes Beweglichkeitstraining Individuell angepasste Gelenk- und Rumpfstabilisierungsübungen in jeder Trainingseinheit Individuell angepasste Kompensationsübungen nach jeder Trainingseinheit
Pädagogische Aspekte	<ul style="list-style-type: none"> Intensive und äusserst individualisierte Betreuung der Athleten Breite Förderung der Eigenverantwortung und Eigenmotivation Einbezug und Mitbestimmung der Athleten in der Trainings- und Zielplanung Erwachsenenlernmethoden Pflege eines partnerschaftlichen, respektvollen Verhältnisses Trainer-Athlet
Sportpsychologie	<ul style="list-style-type: none"> Sportpsychologische Betreuung Einzel und/oder Gruppe Leistungen gemäss Athletenvertrag
Medizin	<ul style="list-style-type: none"> Jährliche sportmedizinische Untersuchung Zusätzliche Tests (Gesundheit, Leistungsdiagnostik) Wöchentliche Physiotherapie- und Massagemassnahmen Leistungen gemäss Athletenvertrag
Wettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> Kantonale Wettkämpfe Nationale Wettkämpfe: Schweizer Meisterschaft, Schweizer Meisterschaft Mannschaften Nationaler Kadertest Internationale Wettkämpfe: Turniere, Länderkämpfe, World Cup, etc Internationale Meisterschaften: EM, WM, OS
Trainingsort	<ul style="list-style-type: none"> Nationalkader: Verbandszentrum Magglingen Erweitertes Nationalkader: Regionales Leistungszentrum oder Verbandszentrum
Periodisierung	<ul style="list-style-type: none"> Anpassung der Periodisierung an die internationale Wettkampfdichte mit festgelegter Berücksichtigung von Lernphasen
Medien	<ul style="list-style-type: none"> Medienschulung ein- bis zweimal jährlich
Militär	<ul style="list-style-type: none"> Spitzensport RS Spitzensport WK

Elite 2

Alter	· ca. 21 und älter
Schule / Ausbildung	· Tertiärstufe: Individuell angepasste Ausbildung · Profisportler
Programm	· Wertungsvorschriften FIG
Nationales Kader	· Nationalkader
Trainingsumfang	· 23 - 28 h / Woche · 10 Trainingseinheiten / Woche · 1 - 2 Trainingslager & Trainingszusammenzüge / Jahr
Ziele	· Erfolgreiche Teilnahme und Zielerreichung an internationalen Hauptwettkämpfen wie OS, WM, EM und internationalen Turnieren · Ausschöpfung der individuellen Höchstleistung
Inhalte Technik	· dito E1 · Stabilisierung der Übungen mit weiterer sinnvoller Erhöhung des Schwierigkeitsindex
Inhalte Athletik	· dito E1
Pädagogische Aspekte	· dito E1
Sportpsychologie	· dito E1
Medizin	· dito E1
Wettkämpfe	· Kantonale Wettkämpfe · Nationale Wettkämpfe: Schweizer Meisterschaft, Schweizer Meisterschaft Mannschaften · Nationaler Kadertest · Internationale Wettkämpfe: Turniere, Länderkämpfe, World Cup, etc · Internationale Meisterschaften: EM, WM, OS
Trainingsort	· Verbandszentrum Magglingen
Periodisierung	· dito E1
Medien	· dito E1
Militär	· Spitzensport RS · Spitzensport WK

Mastery

Alter	<ul style="list-style-type: none"> ▸ ca. 23 und älter
Schule / Ausbildung	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Profisportler, allenfalls mit Teilzeitstudium und -ausbildung
Programm	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Wertungsvorschriften FIG
Nationales Kader	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Nationalkader
Trainingsumfang	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 23-28 h / Woche ▸ 10 Trainingseinheiten / Woche ▸ Trainingslager je nach Bedarf / Jahr
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Stabile und erfolgreiche Teilnahme und Zielerreichung an internationalen Hauptwettkämpfen wie OS, WM, EM und internationalen Turnieren ▸ Individuelle Höchstleistung längerfristig aufrechterhalten
Inhalte Technik	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Stabilisierung der Übungen mit weiterer sinnvoller, gesundheitsverträglicher Erhöhung des Schwierigkeitsgrades
Inhalte Athletik	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Athletikgestaltung in Entsprechung zu einer systematischen Leistungsdiagnostik und -steuerung ▸ Trainingswissenschaftliche Individualbegleitung ▸ Erhaltendes Beweglichkeitstraining ▸ Individuell angepasste Gelenk- und Rumpfstabilisierungsübungen in jeder Trainingseinheit ▸ Individuell angepasste Kompensationsübungen nach jeder Trainingseinheit
Pädagogische Aspekte	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Individualisierte Betreuung der Athleten ▸ Breite Förderung der Eigenverantwortung und Eigenmotivation ▸ Erfolgsversprechende Balance der Mit- und Selbstbestimmung in der Trainings- und Zielplanung ▸ Erwachsenenlernmethoden ▸ Pflege eines partnerschaftlichen, respektvollen Verhältnisses Trainer-Athlet
Sportpsychologie	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Sportpsychologische Einzelbetreuung nach Bedarf
Medizin	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Jährliche sportmedizinische Untersuchung. Zusätzliche Untersuchungen nach Bedarf ▸ Zusätzliche Tests (Gesundheit, Leistungsdiagnostik) ▸ Wöchentliche individuelle Physiotherapie- und Massagemassnahmen ▸ Leistungen gemäss Athletenvertrag
Wettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Nationale Wettkämpfe: Schweizer Meisterschaft, Schweizer Meisterschaft Mannschaften ▸ Nationaler Kadertest ▸ Internationale Wettkämpfe: Turniere, Länderkämpfe, World Cup, etc ▸ Internationale Meisterschaften: EM, WM, OS
Trainingsort	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Verbandszentrum Magglingen
Periodisierung	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Anpassung der Periodisierung an die internationale Wettkampfdichte respektive an die individuelle Wettkampfteilnahme
Medien	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Medienschulung nach Bedarf
Militär	<ul style="list-style-type: none"> ▸ (Spitzensport RS) ▸ Spitzensport WK

Glossar

RLZ	Regionales Leistungszentrum
KTZ	Kantonales Trainingszentrum
VZ	Verbandszentrum
JUKA	Jugendkader
NWK	Nachwuchskader
JK	Juniorenkader
NK	Nationalkader
TL	Trainingslager
TZZ	Trainingszusammenzug
SMJ	Schweizer Meisterschaften Junioren
SM	Schweizer Meisterschaften
SMM	Schweizer Meisterschaften Mannschaften
EYOF	European Youth Olympic Festival
JEM	Junioren Europameisterschaft
YOG	Youth Olympic Games / Olympische Spiele der Jugend
EM	Europameisterschaften
WM	Weltmeisterschaften
OS	Olympische Spiele
SPU	Sportärztliche Untersuchung