

Information Nachwuchsförderung



18. Februar 2014

 **swiss** 
olympic
talents

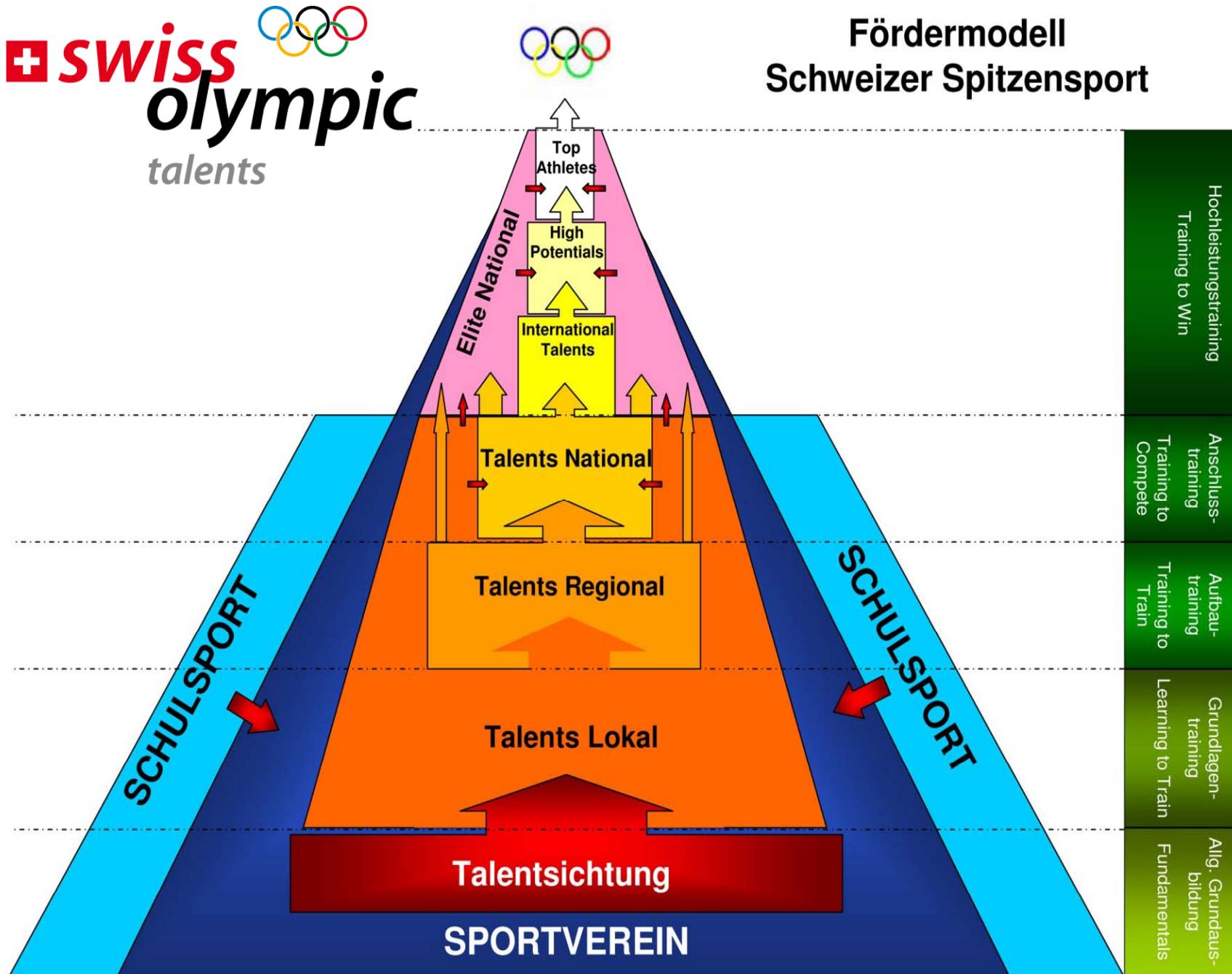


Schweizer Schiesssportverband
Fédération sportive suisse de tir
Federazione sportiva svizzera di tiro
Federaziun svizra dal sport da tir

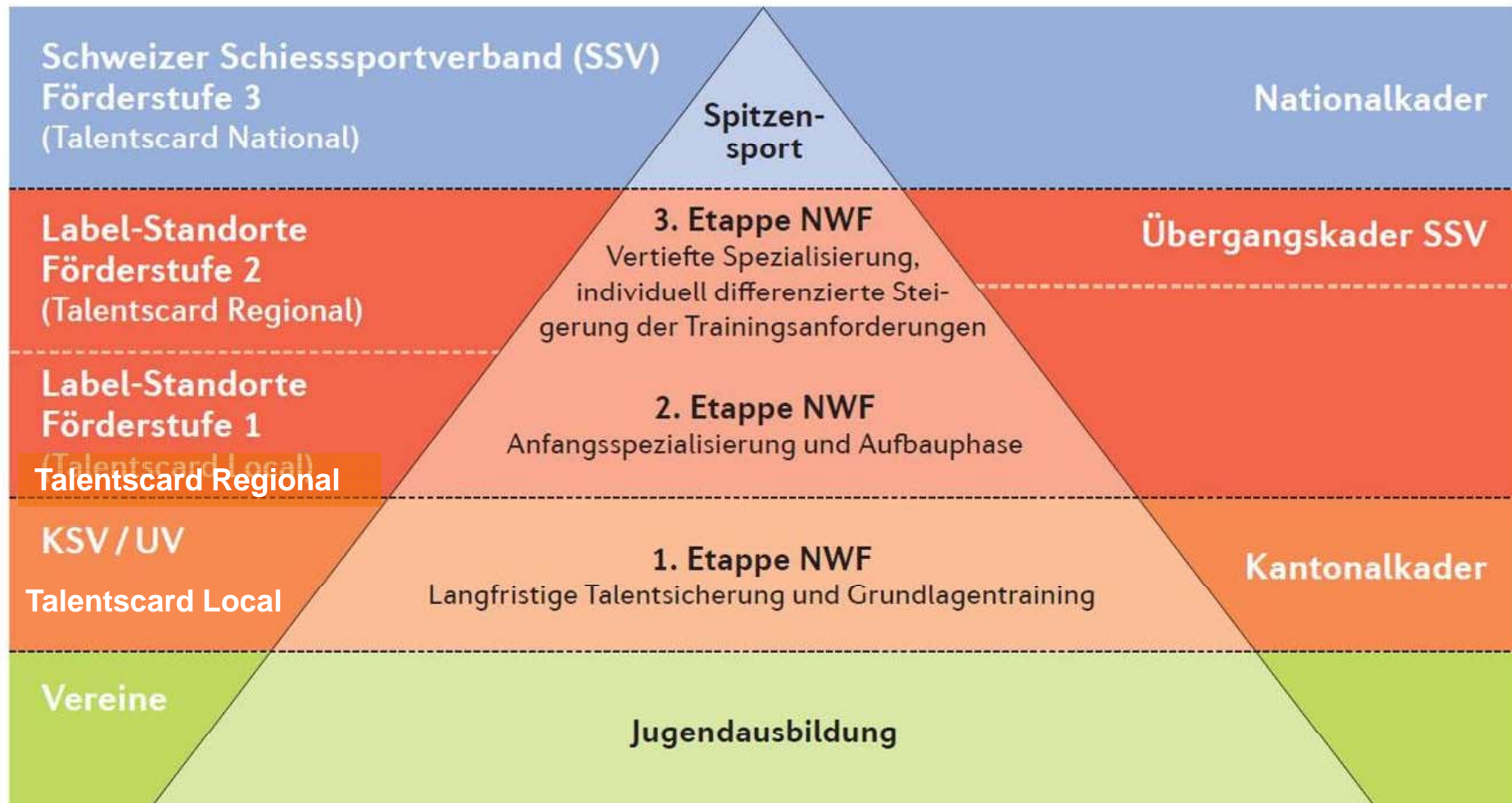


Förderkonzept Nachwuchs SSV





Nachwuchsförderung

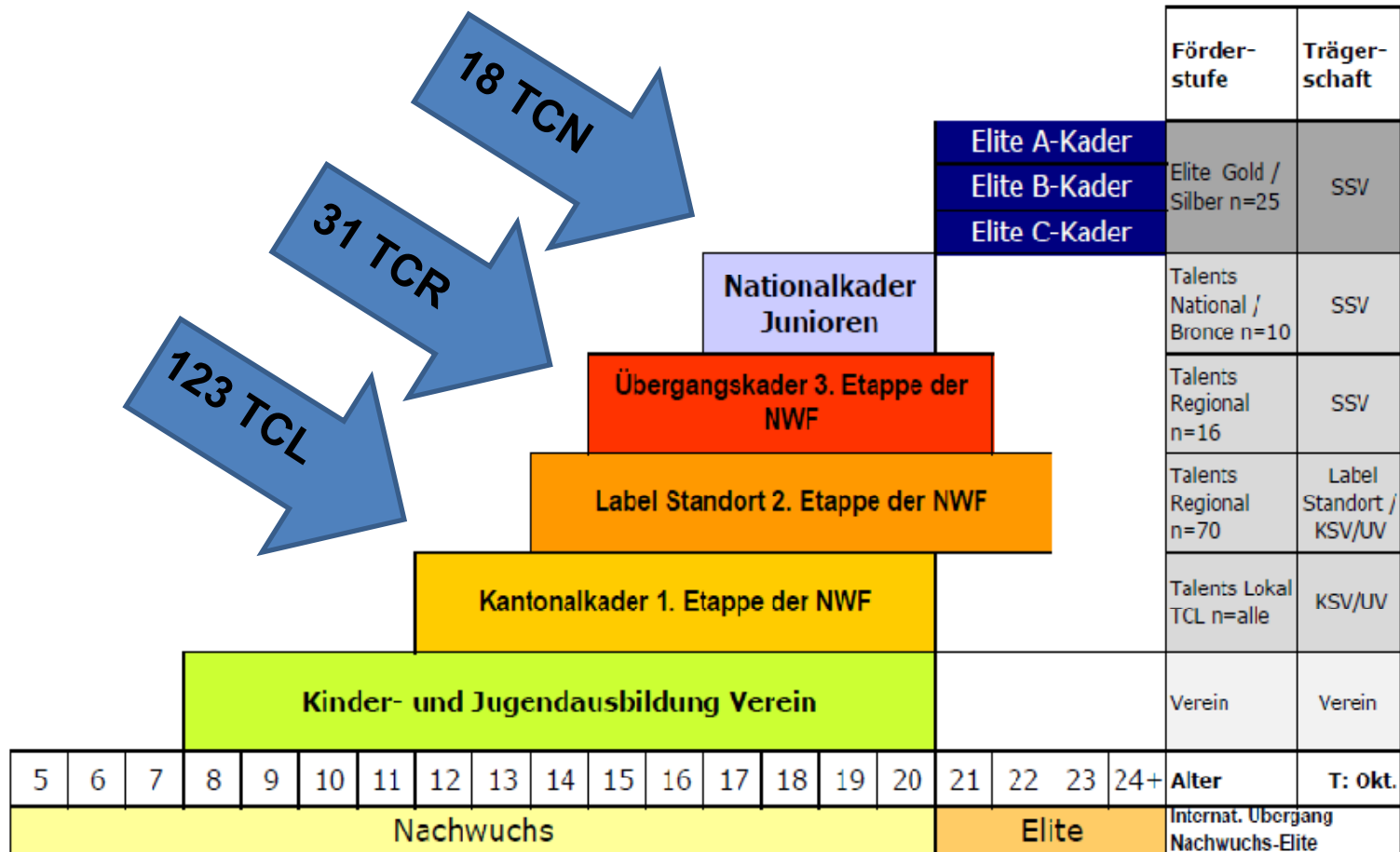


Swiss Shooting Trainings-Guideline von Kids bis Junioren-Nati

	8 Jahre J+S Kindersport frühes Schulkindalter	10 Jahre J+S Jugendsport spätes Schulkindalter	12 Jahre TCL 13 Jahre Erste puberale Phase	14 Jahre TCR 15 Jahre puberale Phase	15 Jahre TCR 16 Jahre zweite puberale Phase	17 Jahre TCN 18 Jahre frühes Erwachsenenalter	20 Jahre
Trainingszelle	Verein	Verein	Kantonalkader 1. Etappe NWF	RLZ Label Standort 2. Etappe NWF	RLZ / Label Standort + Übergangskader	NLZ / Label Standort Jun.-Nationalkader	
Trägerschaft	Verein	Verein	KSV/UV	KSV/UV / Trägerschaft Label Standort	Trägerschaft Label Standort / SSV	Trägerschaft Label Standort / SSV	
Std mit Trainer	2 Std mit J+S Kids-Leiter Sportschiessen	2-4 Std mit J+S Leiter Status C oder B	3 Std Nachwuchstrainer lokal 4 Std Trainer B Verein	6 Std NWF Trainer regional 3 Std Trainer B Verein	7 Std NWF Trainer regional Label Standort + Ü-Kader	7 Std Label Standort NWT regional + Nati-Kader Trainings mit NW Trainer	
Trainingstd. ohne Trainer	jede Gelegenheit in bewegungs-freundlichem Umfeld nutzen	jede Gelegenheit in bewegungs-freundlichem Umfeld nutzen	3 Std im Verein	3 Std ohne Trainer im Verein	6 Std ohne Trainer	8 Std ohne Trainer	
Selektion	keine	keine	Reg. Finalwettkämpfe Jugendtag	PISTE	PISTE	PISTE	
Techniktraining	1 h / Woche Technik Gemäss Trainingshandbuch J+S Kernelemente	2-4 h / Woche Technik Kernelemente Gemäss J+S Trainingshandbuch	6-7 h / Woche Technik Kernbewegungen gemäss J+S Trainingshandbuch	8-10 h / Woche Technik Kernbewegungen	11 - 13 h/W Technik Koordination Bewegungsabläufe in versch. Disziplinen	14 - 16 h/W Technik Formvarianten rhythmisieren, ökonomisieren, automatisieren	
		Kernbewegungen	Koordination Bewegungsabläufe in versch. Disziplinen	Koordination Bewegungsabläufe gemäss J+S Trainingshandbuch	Formvarianten optimieren und automatisieren		
		Koordination Kernelemente / Kernbewegungen	Koordination Bewegungsabläufe in versch. Disziplinen	Formvarianten gemäss Trainingshandb.			
		Koordination Kernelemente					
Sportmotorik	viele verschiedene Bewegungsgrundformen erleben und trainieren / spielerisch unterschiedlichste Trainingsreize setzen	viele verschiedene Bewegungsgrundformen erleben	Grundlagenausdauer mit Ergänzungssportart die Spass macht	Grundlagenausdauer spezifische Ausdauer	Spez. und Grundlagenausdauer	periodisiertes zyklisiertes individuell geplantes Sportmotorisches Training je nach Trainings- und Wettkampfperiode im Bereich allgemeine und spezifische Kraft, Ausdauer und Koordination	
		sportmot. Übungen Regiofinal	sportmot. Übungen Münchner Test	allg. + spez. Koordination	spezifische Koordination		
		Vielseitigkeit im Krafttraining durch altersgerechte Übungsformen	Rumpfstabilisation / Krafttaining Stabilisatoren + Stützmotorik, spezifisches Krafttraining	Rumpfstabilisation / Krafttaining Stabilisatoren + Stützmotorik, spezifisches Krafttraining	spezifisches Krafttraining / Rumpfkraft		
Persönlichkeits-entwicklung Psychologisches Training	Freude am Schiessen und an der Bewegung wecken / Vielseitigkeit	Vielseitigkeit innerhalb der Sportart	Konzentration auf Sportschiessen	Volitionstraining	Umgang mit Motivationstief	Eigenmotivation	
		Vorbereitungsrituale / Atemtechniken	Drehbuch erstellen / einfache Krisenstrategien / Selbstreflektion	OLZ / Resultatbewältigung / Coping-Strategien	Coping-Strategien	Eigenverantwortung	
	offener Lernweg / Vorbild Trainer	Bewusstsein für Bewegung visualisieren Zielbild	visualisieren techn. Elemente Stopptechniken + Selbstgespräche	Visualisieren Bewegungsabläufe	visualisieren WK Situationen	Wining Feeling	
	Spielerische Bewegungssteuerung						
Allgemein-Wissen	Sicherheit	Materialkunde und -pflege	Ernährung	Dopingprävention	Vorbereitung internat. WK	Umgang mit Medien	
	Verhalten im Schiessstand	Erholungsfördernde Massnahmen	Trainingsplanung Trainingstagebuch	Laufbahnplanung	Karriereplanung	Leiterausbildung (ab 18 Jahren)	
	Auwärmen		Grundlagen der Leistungsdiagnostik	sportartspez. Leistungsdiagnostik	Teambildung	Selbstreflexion	
			Wettkampfanalysen	individueller, periodisierter Trainingsplan			

Kaderjahr 1. Oktober – 30. September

Kaderstruktur Sportschiessen (olympische Disziplinen)



Manual Talentdiagnostik und -selektion



Prognostische
Integrative
Systematische
Trainer-
Einschätzung

Parameter PISTE



- **Wettkampfleistung** (Resultate Shooting Master)
- **Leistungstest Sportmotorik**
- **Leistungstest sportartspezifisch** (SCATT Analyse)
- **Leistungsentwicklung**
- **Biologischer Entwicklungsstand**
- **Sportpsychologischer Fragebogen**
- **Sportler-Biographie**

PISTE für Sportschiessen



Alter	Wettkampfleistung		Leistungstests		Leistungs-entwicklung	Psychologische Voraussetzungen	Biologischer Entwicklungsstand		Athleten-biographie					Total
	Resultate	Leistungstest sportartspezif	Leistungstest generell	Leistung gesamthaft	Leistungs-motivation	Retardiert / Akzelerierte	Relatives Alter	Trainingsalter	Trainingsaufwand	Eltern	Schule / Ausbildung	Sportmedizin		
	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala		
	10	5	6	2	35	3	12	5	5	5	5	2	2	
	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	
17	23	18	7	10	15		6	5	5	4	5		2	100
18	40	15	7	10	15				3	3	5		2	100
19	50	13	5	10	14				3		3		2	100
20	55	9	5	10	13				3		3		2	100

PISTE Frühling und Herbst



- Anmeldungen: bis 30. Januar
- Erfassung der Aspiranten
- Februar / März Scatt-Analyse
- Versand der Dokumente (3 Wochen vor PISTE)
- 1. Testung: 5. – 6. April 2014 in Teufen
- 2. Testung: 16.-17. August 2014 in Teufen

Erwartungen an Nachwuchs-Athleten



- Wille und Bereitschaft für Leistung
- **Bereitschaft für Trainingseinheiten gemäss Trainings-Guideline**
- Entschlossen, den eingeschlagenen Weg zu gehen
- Durchhaltevermögen
- Motiviert und Neugierig
- Offen, Ehrlich, Teamfähig

Erwartungen an die Heimtrainer und Vereine



- Verständnis für Abwesenheiten der Sportler
- Unterstützung im technischen Training
- Unterstützung mit Material, Munition, evtl. sogar finanziell
- Offene Kommunikation mit Kadertrainer
- Ev „Vermittler“ zwischen Elternhaus, Schule, Lehrbetrieb

Rookie - Kader



- Rookie`s sind junge Elite Sportler, Talente, Wieder- oder Quereinsteiger
- Max. Förderdauer im Rookie-Kader ist 4 Jahre
- Selektionsgremium entscheidet über eine Aufnahme nach Selektionsgespräch

NWF NO-Disziplinen



- Junioren und Elite in den gleichen Kadern
- Einsteiger qualifizieren sich für ein Kader (zB 300m) via mindest. Ringzahlen an SHMa 1-4 + SM
- In 3x20 / 3x40 / Liegend-Match
- Definiert in den Basisdokumenten des SpS unter http://www.swissshooting.ch/PortalData/1/Resources/dokumente/spitzensport/dokumente/Basisdokumente_Deutsch_30.01.2014.pdf



Fragen

