FTEM ATHLETENWEG LEICHTATHLETIK

Rollstuhlsport Schweiz
SCHWEIZER PARAPLEGIKER-VEREINIGUNG

swiss olympic MEMBER

Stufenbezeichnung nach FTEM Modell		FOUNDATION				TALENT				ELITE		MASTER
Stufe		F0	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Trainingsjahre (Zeitverlauf = stark individuell)		0 Jahre	0 Jahre	0–1 Jahre	1–2 Jahre	2–4 Jahre	3–6 Jahre	4–8 Jahre	5–10 Jahre	6–12 Jahre	7–14 Jahre	8–20 Jahre
Sportliche Entwicklung im langfristigen Trainingsprogramm		Schnuppern, kennenlernen, ausprobieren, Interesse wecken, vergleichen	Entdecken, Erwerben und Festigen der Bewegungen	Anwenden und variieren der Bewegungsformen / Freude am Sport im Vordergrund / Basistraining	Sportartspezifisches Engagement in Training und Wettkampf / aktiver Lebensstil / Grundlagentraining	Potenzial zeigen / Grundlagentraining	Potenzial in nationalen Wettkämpfen bestätigen / Aufbautraining	Trainieren und nationale Ziele erreichen / Aufbautraining	Durchbruch und belohnt werden / Anschlusstraining	Die Schweiz international in hochkarätigen Feldern repräsentieren / Hochleistungstraining	International in hochkarätigen Feldern Erfolg haben / Hochleistungstraining	Sportart dominieren / Hochleistungstraining
Athletenstatus	**Kader**				Nachwuchskader	Nachwuchskader	Nachwuchskader	Nachwuchskader	Nachwuchs- oder A-Kader	A-Kader oder Nationalkader	Nationalkader	Nationalkader
	Förderstufe				Basic Rolli	Basic Rolli	Future Rolli	Future Rolli	Para Talent / Para Top Potential	Para Talent / Para Top Potential	Para Top Athlete	Para Top Athlete
	Swiss Olympic Card				SOTC Regional	SOTC Regional	SOTC National	SOTC National	SOTC National	SOC Elite, Bronze, Silber, Gold	SOC Elite, Bronze, Silber, Gold	SOC Elite, Bronze, Silber, Gold
Ausbildung (Schule; Lehre; Studium)			Regelschule	Regelschule	Regelschule	Regelschule	Regel- oder Sportschule	Regel- oder Sportschule Sportakademie (Sportler) Lehre	Regel- oder Sportschule Sportakademie (Sportler) Lehre	Beruf / Teilzeit Studium	Beruf / Teilzeit Studium	Beruf / Teilzeit Studium / Professional
Umfeld für optimale persönliche Entwicklung			Familie / Rollstuhlclub / Peer Group	Familie / Rollstuhlclub / Peer Group	Familie / Rollstuhlclub / Peer Group	Familie / Rollstuhlclub / Peer Group	Familie / Internat Rollstuhlclub persönlicher Trainer / Peer Group	Familie / Internat Rollstuhlclub persönlicher Trainer / Peer Group	Familie / Internat Rollstuhlclub / Kader persönlicher Trainer / Peer Group	Sportorientiertes Umfeld / persönlicher Trainer / Nationalcoach	Sportorientiertes Umfeld / persönlicher Trainer / Nationalcoach	Sportorientiertes Umfeld / persönlicher Trainer / Nationalcoach
Training Umfang und Steuerung	**Beschreibung**		ohne feste Wochenzahl 1–2 Trainings pro Woche	ca. 40 Wochen / Jahr 1–2 Trainings pro Woche	40–44 Wochen pro Jahr 1–2 Trainings pro Woche	42–46 Wochen pro Jahr 2–3 Trainings pro Woche Speed Tools	42–46 Wochen pro Jahr 3–5 Trainings pro Woche Trainingstagebuch (TTB) Speed- und Herzfrequenz-Tools	44–48 Wochen pro Jahr 5–6 Trainings pro Woche digitales TTB Speed- und Herzfrequenz-Tools	44–48 Wochen pro Jahr 6–8 Trainings pro Woche (z.T. erstmals 2-phasig) digitales TTB Speed, HF und evtl. Beschleunigungs-Tools	48 Wochen pro Jahr 8–12 Trainings pro Woche digitales TTB Speed, HF und Beschleunigungs-Tools	48 Wochen pro Jahr 10–12 Trainings pro Woche digitales TTB Speed, HF und Beschleunigungs-Tools	≈ 48 Wochen pro Jahr ≈ 10–12 Trainings pro Woche digitales TTB Speed, HF und Beschleunigungs-Tools
	Technik	1	2	2–3	2–3	3	3	3	2.5	2	1.5	Individuelle Trainingszeiten
	Taktik					1	1	1	2	2	2.5	
	Athlektik					1	2	2.5	3.5	6	7	
	Mental							0.5	2	1.5	2	
	Total Umfang in Std. pro Woche	1	2	2–3	2–3	5	6	7	10	11.5	13	
Wettkampf	**Wettkampfsystem und Wettkampfhäufigkeit**		noch keine Wettkämpfe vorgesehen	1–2 Wettkampftage kürzeste Distanzen Geschicklichkeit	3–5 Wettkampftage Bahn: 100m–800m Strasse: bis 6km	8–12 Wettkampftage Bahn: 100m–1500m Strasse: bis 10km	<20 Wettkampftage Bahn: 100m–5000m Strasse: bis Halbmarathon	stark individuelle Anzahl von Wettkampftagen Bahn: 100m–5000m Strasse: bis Marathon	stark individuelle Anzahl von Wettkampftagen Bahn: 100m–5000m Strasse: bis Marathon	stark individuelle Anzahl von Wettkampftagen Bahn: 100m–5000m Strasse: bis Marathon	stark individuelle Anzahl von Wettkampftagen Bahn: 100m–5000m Strasse: bis Marathon	stark individuelle Anzahl von Wettkampftagen Bahn: 100m–5000m Strasse: bis Marathon
Verbandsunterstützung Rollstuhlsport Schweiz (RSS)	**Sportmed / NLR**				SPU / Leistungstest 1 x pro Jahr	SPU / Leistungstest 1 x pro Jahr	Testing Days NLR 2 x pro Jahr	Testing Days NLR 2 x pro Jahr	Testing Days NLR 2 x pro Jahr	Testing Days NLR 2 x pro Jahr	Testing Days NLR 2 x pro Jahr	Testing Days NLR 2 x pro Jahr
	Sportberatung	Beratungsangebot in der Reha / Sportphysio	Beratungsangebot in der Reha / Sportphysio	Beratungsangebot in der Reha / Sportphysio	Sportakademie / Trainer / Sportmanager	Sportakademie / Trainer / Sportmanager	Sportakademie / NLR / Trainer / Sportmanager	NLR / Trainer / Sportmanager	NLR / Trainer / Sportmanager	NLR / Trainer / Sportmanager / Agent	NLR / Trainer / Sportmanager / Agent	NLR / Trainer / Sportmanager / Agent
	Verband		Schnupperkurse Rollstuhlclubs / Rollstuhlsport / Sportkurse / Move on / Breitensportangebote	Schnupperkurse Rollstuhlclubs / Rollstuhlsport / Sportkurse / Move on / Breitensportangebote / NW-Trainingslager	Rollstuhlclubs / Rollstuhlsport / Sportkurse / Move on / Breitensportangebote / Nachwuchstrainingslager	Rollstuhlclubs / Rollstuhlsport / Sportkurse / Move on / Breitensportangebote / Nachwuchstrainingslager	Nachwuchstrainingslager	Nachwuchstrainingslager	Nachwuchstrainingslager / Kadertrainings	Kadertrainings	Kadertrainings	Kadertrainings
Trainerausbildung und Trainerverantwortlichkeit	**J+S / BASPO**			J+S Grundausbildung	J+S WB 1 und Modul Sport und Gesundheit RSS	J+S WB 1 und Modul Sport und Gesundheit RSS	J+S WB 2	J+S WB 2 Leistungssport	J+S WB 2 Leistungssport	BTL / DTL	BTL / DTL	BTL / DTL
	RSS	Trainer RSS 1	Trainer RSS 1	Trainer RSS 2	Trainer RSS 3	Trainer RSS 4	RSS 4	RSS 4	RSS 4			
Support durch Swiss Olympic (SO) und Dritte	**Sporthilfe**						Patenschaft	Patenschaft	Förder- und Erfolgsbeiträge	Förder- und Erfolgsbeiträge	Förder- und Erfolgsbeiträge	Förder- und Erfolgsbeiträge
	Militär								Spitzensport RS	Sportsoldat WK	Sportsoldat WK	Zeitmilitär
Psychische Entwicklung	**Mentale Unterstützung**		Orientiert an Spiel und Freude / Beratungsangebot Reha; Rollstuhlclubs / Lernen in Team, Familie, Schule und Training	Orientiert an Spiel und Freude / Beratungsangebot Reha; Rollstuhlclubs / Lernen in Team, Familie, Schule und Training	Orientiert an Spiel und Freude / Beratungsangebot Reha; Rollstuhlclubs / Lernen in Team, Familie, Schule und Training	zunehmend Fortschrittorientiert / Lernen im Team; Lernen in der Schule / Unterstützung durch Trainer	zunehmend Fortschrittorientiert / Lernen im Team; Lernen in der Schule / Unterstützung durch Trainer	zunehmend Wettkampforientiert / Unterstützung durch Trainer und Sportpsychologe	zunehmend Erfolgsorientiert / Selbstmanagement / Unterstützung (NLR oder privat) durch Sportpsychologie	zunehmend Erfolgsorientiert / Selbstmanagement / Unterstützung (NLR oder privat) durch Sportpsychologie	zunehmend Erfolgsorientiert / Selbstmanagement / Unterstützung (NLR oder privat) durch Sportpsychologie	zunehmend Erfolgsorientiert / Selbstmanagement / Unterstützung (NLR oder privat) durch Sportpsychologie
Material- und weitere Unterstützung	**Schweizer Paraplegiker-Stiftung**		Teilfinanzierung Sportrollstuhl (75%)	Teilfinanzierung Sportrollstuhl (75%)	Teilfinanzierung Sportrollstuhl (85%)	Teilfinanzierung Sportrollstuhl (85%)	Teilfinanzierung Sportrollstuhl (85%)	Teilfinanzierung Sportrollstuhl (85%)	Teilfinanzierung Sportrollstuhl (85%)	Teilfinanzierung Sportrollstuhl (85%)	Teilfinanzierung Sportrollstuhl (85%)	Teilfinanzierung Sportrollstuhl (85%)
	Persönliche Materialanforderungen		Rennrollstuhl (sitzende Position) / leihweise Softhandschuhe	Rennrollstuhl (sitzende / kniende Position) / leihweise Softhandschuhe	Rennrollstuhl (sitzende / kniende Position) / leihweise Softhandschuhe	Rennrollstuhl leihweise oder eigener Rennrollstuhl (Position optimiert) / Übergang zu Kunststoffhandschuhen	persönlicher Rennrollstuhl und ind. Handschuhe / Unterstützung Verschleissmaterial RSC / Materialpflege Orthotec bei Kaderzugehörigkeit	persönlicher Rennrollstuhl und ind. Handschuhe / Unterstützung Verschleissmaterial RSC / Materialpflege Orthotec bei Kaderzugehörigkeit	persönlicher Rennrollstuhl und ind. Handschuhe / Unterstützung Verschleissmaterial RSC / Materialpflege Orthotec bei Kaderzugehörigkeit	persönlicher Trainings- und Rennrollstuhl; diverse ind. Handschuhe / Unterstützung Verschleissmaterial RSC / Materialpflege Orthotec bei Kaderzugehörigkeit; Sponsorships	persönlicher Trainings- und Rennrollstuhl; diverse ind. Handschuhe / Unterstützung Verschleissmaterial RSC / Materialpflege Orthotec bei Kaderzugehörigkeit; Sponsorships	persönlicher Trainings- und Rennrollstuhl; diverse ind. Handschuhe / Unterstützung Verschleissmaterial RSC / Materialpflege Orthotec bei Kaderzugehörigkeit; Sponsorships

Glossar: **RSS** = Rollstuhlsport Schweiz **NLR** = Nationales Leistungszentrum für Rollstuhlsport **RSC** = Rollstuhlclub **SPU** = Sportärztliche Untersuchung **TTB** = Trainingstagebuch **EM** = Europameisterschaften **WM** = Weltmeisterschaften **SM** = Schweizermeisterschaften **TK** = Technische Kommission (Rollstuhlsport Schweiz) **NM** = Nationalmannschaft **RS** = Rekrutenschule **WK** = Wiederholungskurs (Militär) **BTL** = Berufstrainer Lehrgang **DTA** = Diplomtrainerausbildung **J+S** = Jugend und Sport **BASPO** = Bundesamt für Sport **WB** = Weiterbildung **SOTC** = Swiss Olympic Talent Card **SOC** = Swiss Olympic Card **KV** = Kaufmännischer Verein (Lehre)