FTEM ATHLETENWEG HANDBIKE

Rollstuhlsport Schweiz – SCHWEIZER PARAPLEGIKER-VEREINIGUNG

swiss olympic MEMBER

Stufenbezeichnung nach FTEM		FOUNDATION				TALENT				ELITE		MASTER
Stufe		**F0**	**F1**	**F2**	**F3**	**T1**	**T2**	**T3**	**T4**	**E1**	**E2**	**M**
Trainingsjahre (Zeitverlauf = stark individuell)		1 Jahr	1 Jahr	1 Jahr	1 Jahr	2 Jahre	2 Jahre	3-5 Jahre	5-7 Jahre	5-7 Jahre	7-10 Jahre	10+ Jahre
Sportliche Entwicklung im langfristigen Trainingsprogramm		Ausprobieren, kennenlernen, Interesse wecken	Entdecken, erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen	Anwenden und variieren der Bewegungsgrundformen	Sportartspezifisches Engagement und / oder Wettkampf	Potenzial zeigen	Potenzial an internationalen Wettkämpfen bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz international repräsentieren	International Erfolg haben	Dominieren der Sportart
Athletenstatus	**Kader**				Nachwuchskader	Nachwuchskader	Nachwuchskader	Nachwuchskader	A-Kader	A-Kader / 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 Lokal	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)		Reguläre Ausbildung / Beruf 80-100%	Reguläre Ausbildung / Beruf 80-100%	Reguläre Ausbildung / Beruf 80-100%	Reguläre Ausbildung / Beruf 80-100%	Reguläre Ausbildung / Beruf 80-100%	Duale Ausbildung / Sportschule / Beruf 40-60%	Duale Ausbildung / Sportschule / Beruf 40-60%	Duale Ausbildung / Beruf 40-60%	Profisportler / Beruf und Weiterbildung 20-40%	Profisportler / Beruf und Weiterbildung 20-30%	Profisportler / Beruf und Weiterbildung 20-30%
Umfeld für optimale persönliche Entwicklung		Familie / Freunde / Rollstuhlclub	Familie / Freunde / Rollstuhlclub	Familie / Freunde / Rollstuhlclub	Familie / Freunde / Rollstuhlclubs / Pers. Trainer	Familie / Freunde / Rollstuhlclubs / Pers. Trainer / Nachwuchsverantwortlicher	Familie / Freunde / Rollstuhlclubs / Arbeitgeber / Ausbildungsstätte / Pers. Trainer / Nachwuchsverantwortlicher / Nationaltrainer / Athletencommunity	Familie / Freunde / Rollstuhlclubs / Arbeitgeber / Ausbildungsstätte / Pers. Trainer / Nachwuchsverantwortlicher / Nationaltrainer / Athletencommunity	Familie / Freunde / Rollstuhlclubs / Arbeitgeber / Ausbildungsstätte / Pers. Trainer / Nachwuchsverantwortlicher / Nationaltrainer / Athletencommunity	Familie / Freunde / Rollstuhlclubs / Arbeitgeber / Ausbildungsstätte / Pers. Trainer / Nachwuchsverantwortlicher / Nationaltrainer / Athletencommunity	Familie / Freunde / Rollstuhlclubs / Arbeitgeber / Ausbildungsstätte / Pers. Trainer / Nationaltrainer / Athletencommunity	Familie / Freunde / Rollstuhlclubs / Arbeitgeber / Ausbildungsstätte / Pers. Trainer / Nationaltrainer / Athletencommunity
Training (Trainingsumfang, Trainingssteuerung) Der angegebene Trainingsumfang bezieht sich auf die Klasse MH4, die weiteren Umfänge finden sich im RTP.	**Koordination**	1	1	1	1							
	Ausdauer	1	1.5	2	4.5	6.5	8.5	11.5	14.5	16.5	18	19
	Kraft (inkl. Schulterpräventation)	0.5	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4
	Mental / Taktik				0.5	0.5	1	1	1	1	1.5	1.5
	Total Std. pro Woche	2.5	3.5	5	8	10	12.5	15.5	18.5	21.5	23.5	24.5
Wettkampf	**Wettkampfsystem**	Nur Spielformen im Training	Regionale und nationale Rennen	Regionale und nationale Rennen	Regionale und nationale Rennen	Rennen bis C1	Rennen bis C1	Rennen bis WC	Rennen bis WC, WM	Rennen bis WC,WM,Paralympics	Rennen bis WC, WM, Paralympics	Rennen bis WC, WM, Paralympics
	Wettkampfhäufigkeit	keine Rennen	1-3 Rennen	3-4 Rennen	4-6 Rennen	6-9 Rennen	7-10 Rennen	10-14 Rennen	12-16 Rennen	10-14 Rennen	10-14 Rennen	10-14 Rennen
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	Beratungsangebot in der Reha	Beratungsangebot in der Reha	Sport Akademie / NLR / Sportartmanager / TK	Sport Akademie / NLR / Sportartmanager / TK	Sport Akademie / NLR / Sportartmanager / TK / Trainer	Sport Akademie / NLR / Sportartmanager / TK / Trainer	NLR / Sportartmanager / TK / Trainer	NLR / Sportartmanager / TK / Trainer	NLR / Sportartmanager / TK / Trainer / Agent	NLR / Sportartmanager / TK / Trainer / Agent
	Verband / Club		move on / Orthotec Handbike-Day Breitensportangebote Sommer / Winter; Kinder- und Jugendangebote	move on / Orthotec Handbike-Day Breitensportangebote Sommer / Winter; Kinder- und Jugendangebote	TK-NW-Trainingslager	TK-NW-Trainingslager	TK-Kadertrainings	TK-Kadertrainings	TK-Kadertrainings	TK-Kadertrainings	TK-Kadertrainings	TK-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	Trainer RSS 4	Trainer RSS 4	Trainer RSS 4	Trainer RSS 4	Trainer RSS 4
Support durch Swiss Olympic (SO) und Dritte	**Sporthilfe**					Patenschaft	Patenschaft	Patenschaft	Patenschaft	Förder- und Erfolgsbeiträge	Förder- und Erfolgsbeiträge	Förder- und Erfolgsbeiträge
	Militär							Spitzensport RS	Sportsoldat WK	Sportsoldat WK	Sportsoldat WK	Zeitmilitär
Material- und weitere Unterstützung	**Schweizer Paraplegiker-Stiftung**	Teilfinanzierung Handbike (75%)	Teilfinanzierung Handbike (75%)	Teilfinanzierung Handbike (75%)	Teilfinanzierung Handbike (85%)	Teilfinanzierung Handbike (85%)	Teilfinanzierung Handbike (85%)	Teilfinanzierung Handbike (85%)	Teilfinanzierung Handbike (85%)	Teilfinanzierung Handbike (85%)	Teilfinanzierung Handbike (85%)	Teilfinanzierung Handbike (85%)
	Medien / Sponsoring				Medienkompetenz entwickeln	Medienkompetenz entwickeln	Medienkompetenz entwickeln	Medienkompetenz festigen, individuelle Sponsorensuche	Medienkompetenz festigen, individuelle Sponsorensuche	Medienkompetenz festigen, individuelle Sponsorensuche	eigene finanzielle und mediale Verantwortung für Karriere	eigene finanzielle und mediale Verantwortung für Karriere

Glossar: **RSS** = Rollstuhlsport Schweiz **NLR** = Nationales Leistungszentrum für Rollstuhlsport **SPU** = Sportärztliche Untersuchung **RTP** = Rahmentrainingsplan **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 **WB** = Weiterbildung **SOTC** = Swiss Olympic Talent Card **SOC** = Swiss Olympic Card