

# FTEM Ski mountaineering

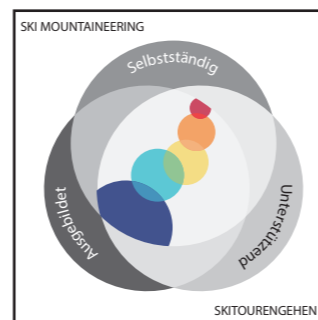
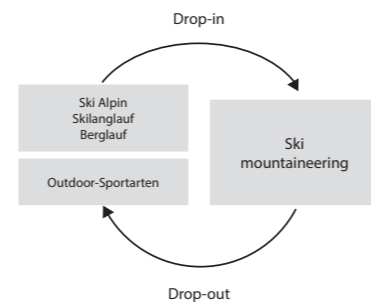
## Der ideale Athletenweg von der Anfängerin zum Master



|  |  | Foundation  |   |  | Talent   |  |   | Elite  |   | Mastery  |  |
|--|--|---|---|--|--|--|---|--|---|--|--|
|  |  | Bewegungsfreude entwickeln  | Bewegungsformen anwenden                                  | Sportartspezifisch trainieren  | Potenzial zeigen   | Potenzial bestätigen   | Trainieren und Ziele erreichen  | Durchbruch und belohnt werden  | Schweiz repräsentieren  | International Erfolg haben   | Sport dominieren   |
|  |  | F1  | F2  | F3   | T1   | T2   | T3  | T4   | E1  | E2   | M  |
| Entwicklungsstufen                         |  | Freude an vielseitiger Bewegung zeigen  | Motivation zum langfristigen Skifahren zeigen             | Sich sportartspezifisch engagieren   | Besondere Fähigkeiten und Fertigkeiten zeigen  | Wille und Leistungsfreude zeigen   | Sich Ziele setzen   | Sich durchsetzen   | Durchhaltevermögen zeigen   | Hohes Selbstvertrauen und Analysebereitschaft zeigen                               | Hohe intrinsische Motivation zeigen  |
|  |  | Erleben und erwerben der Bewegungsgrundformen in unterschiedlichem Gelände, darunter auch das Laufen, Springen, Gleiten, Rhythmisieren und Balancieren. | Erfahrungen sammeln in möglichst vielen Schneesportarten. | Fokussieren auf das Skitourengehen. Erwerben von Fähigkeiten sowie Fertigkeiten, welche zur Teilnahme an ersten Wettkämpfen verhelfen. | An ersten wichtigen Wettkämpfen im Ski mountaineering teilnehmen und seine Fähigkeiten unter Beweis stellen. Eine positive Einstellung zu Wettkampfsituationen finden. | Durch sportartspezifische physische und mentale Eigenschaften in den Fokus geraten. Erfolge an Wettkämpfen im Ski mountaineering feiern. | Erfolge auf nationalem Niveau und erste Erfahrungen an internationalen Jugendwettkämpfen im Ski mountaineering sammeln. | Erfolge an internationalen Jugendwettkämpfen im Ski mountaineering feiern und an Elitewettkämpfen erste Erfahrungen sammeln. | Sich als nationalen Spitzenathleten positionieren. Selektion für internationale Wettkämpfe im Ski mountaineering. | Medaillen an wichtigen internationalen Wettkämpfen im Ski mountaineering gewinnen. | Die Spitze der Wettkampfszene über mehrere Jahre dominieren. Den Übergang in eine neue Aufgabe innerhalb des Ski mountaineering nach Karriereende anstreben. |
| Kaderstufe / Selektion                     |  | Jugendorganisationen, Clubs   | Jugendorganisationen, Clubs                               | Jugendorganisationen, Clubs  | Clubs, Regionalzentren   | Regionalzentren  | Regionalzentren   | Nationalmannschaft   | Nationalmannschaft  | Nationalmannschaft   | Nationalmannschaft   |
| Entwicklungs- und Trainingsumfeld          |  | Freies Spielen  | Freies Spielen und Skifahren                              | Skifahren und Skitouren  | Ski mountaineering   | Ski mountaineering   | Ski mountaineering  | Ski mountaineering   | Ski mountaineering  | Ski mountaineering   | Skitouren  |
|  |  | Familie   | Familie   | Familie  | Peers, Trainingsgruppe   | Peers, Trainingsgruppe   | Peers, Trainingsgruppe  | Peers, Trainingsgruppe   | Trainingsgruppe   | Sparringpartner  | Sparringpartner  |
| Trainingssteuerung                         | Stunden insgesamt (pro Woche)                      | 2   | 2   | 4  | 4 - 7  | 5 - 8  | 7 - 10  | 9 - 13   | 12 - 16   | 16 - 20  | 18 - 20  |
|  | On und Off Snow (in %)                             | Vielseitige Bewegungserfahrungen on und off snow  |   |  | 30 / 70 %  | 30 / 70 %  | 40 / 60 %   | 40 / 60 %  | 50 / 50 %   | 50 / 50 %  | 50 / 50 %  |
|  | Spezialisierung                                    | Polysport   |   | Schneesport  | Allrounder (Individual, Sprint, Vertikal)  |  |   | Allrounder / Sprint  | Allrounder / Sprint   |  | Allrounder / Sprint  |
|  | Idealer Wohnort                                    | möglichst schneenah   |   |  | möglichst schneenah  |  |   | zwingend schneenah   | zwingend schneenah  |  | zwingend schneenah   |
| Auslastung neben dem Sport                 | Möglichkeiten                                      | Kindergarten<br>Schule  | Schule  | Schule   | Schule   | Schule<br>Lehre  | Sportschule<br>Sportlehre   | Sportschule<br>Sportlehre<br>Studium   | Teilzeitarbeit<br>Studium   | Teilzeitarbeit<br>Studium  | Teilzeitarbeit<br>Studium  |
|  | Pensum   | 100%  | 100%  | 100%   | 100%   | 100%   | 80-100%   | 60-100%  | 20-60%  | 0-50%  | 0-30%  |
| Wettkämpfe                                 | International                                      | Keine Wettkämpfe, Spass steht im Vordergrund  |   |  |  |  | Junioren-Weltcup  | YOG  | PDG   | PDG  |  |
|  | National   |   |   |  | Swiss Cup / SM   | Swiss Cup / SM   | Swiss Cup / SM  | JEM<br>JWM<br>WC   | EM<br>WM<br>WC  | EM<br>WM<br>WC   | EM<br>WM<br>WC   |
|  | Regional   |   |   | Volksrennen  | Volksrennen  | Volksrennen  | Volksrennen   | SM   | SM  | SM   | SM   |
| Verantwortung                              | Sportliche Karriere / Entwicklung / Talentsichtung | Eltern, J+S-Leiter*in Kindersport   | Eltern, J+S-Leiter*in                                     | J+S-Leiter*in  | J+S-Leiter*in Zusatz Leistungssport  | J+S-Leiter*in Zusatz Leistungssport, Berufstrainer*in  | Berufstrainer*in, J+S-Leiter*in Zusatz Leistungssport   | Berufstrainer*in, Diplomtrainer*in   | Diplomtrainer*in  | Diplomtrainer*in   | Diplomtrainer*in   |
| Unterstützung SAC Swiss Ski mountaineering | Trainerressourcen                                  |   |   |  |  | ✓  | ✓   | ✓  | ✓   | ✓  | ✓  |
|  | Kaderaktivität                                     |   |   |  |  | ✓  | ✓   | ✓  | ✓   | ✓  | ✓  |
|  | Sportmedizin                                       |   |   |  |  | ✓  | ✓   | ✓  | ✓   | ✓  | ✓  |
|  | Leistungstests                                     |   |   |  |  | Feldtests  | Feldtests   | Feld- und Labortests   | Feld- und Labortests  | Feld- und Labortests   | Feld- und Labortests   |
| Fördergefässe und Unterstützung            | Jugend und Sport                                   | J+S, Kanton   | J+S, Kanton   | J+S  | J+S  | J+S  | J+S   | J+S  |   |  |  |
|  | Swiss Olympic                                      |   |   |  | NWF-Beiträge   | NWF-Beiträge   | NWF-Beiträge  | NWF-Beiträge, Verbandsbeiträge   | Verbandsbeiträge  | Verbandsbeiträge   | Verbandsbeiträge   |
|  | Swiss Olympic Card                                 |   |   |  | Lokal  | Regional   | Regional  | National   | Elite, Bronze   | Silber, Gold   | Gold   |
|  | Sporthilfe   |   |   |  |  |  | Patenschaft   | Patenschaft  | Förderbeitrag   | Förderbeitrag  | Förderbeitrag  |
|  | Armee  |   |   |  |  |  |   |  | Spitzensport RS   | Sport WK / Zeitsoldat  | Sport WK / Zeitsoldat  |
|  | Private Sponsoren                                  |   |   |  |  |  | Material  | Material   | Material / Finanziell   | Material / Finanziell  | Material / Finanziell  |

### Welche Kompetenzen sind notwendig?

| Physis   | Technik | Taktik | Psyche und Mentale Fähigkeiten | Selbst- und Sozialkompetenz |
|--|---------|--------|--------------------------------|-----------------------------|
| Der Aufbau der spezifischen und übergreifenden Kompetenzen erfolgt strukturiert gemäss dem Förderkonzept SAC Swiss Ski mountaineering. |         |        |                                |                             |



### Wie kann ich lebenslang im Ski mountaineering aktiv sein?

|                   |   |     |   |
|-------------------|---|-----|---|
| Selbstständig als | Breitensportler*in, Leistungssportler*in  | im  | Skimountaineering, Skitourengehen, Freeriding, Schneeschuhwandern   |
| Ausgebildet bei   | Schweizer Alpen-Club, Jugend und Sport, Trainerbildung Schweiz, Schweizer Bergführerverband | zu  | SAC Tourenleiter, J+S-Leiterin, J+S-Experte, Berufstrainerin, Bergführer*   |
| Unterstützend bei | Wettkämpfen, Verbänden, Sektionen, Infrastrukturen  | als | Wettkampfgorganisatorin, Schiedsrichter, Botschafterin, Volunteer, Ehrenamtlicher, Funktionärin, Inhaber/Angestellte einer Infrastruktur* |