

FTEM Sportklettern

Der ideale Athletenweg von der Anfängerin zum Master

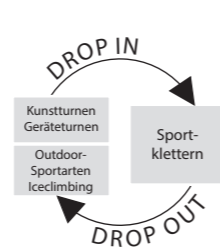


		Foundation			Talent			Elite		Mastery	
		Bewegungsfreude entwickeln	Bewegungsformen anwenden	Sportartspezifisch trainieren	Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Schweiz repräsentieren	International Erfolg haben	Sport dominieren
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Entwicklungsstufen		Freude an vielseitiger Bewegung zeigen Erleben und erwerben der Bewegungsgrundformen in unterschiedlichem Gelände, darunter auch das Stützen, Hangeln, Springen oder Balancieren.	Motivation zum langfristigen Kletterspass zeigen Festigen der kletterspezifischen Bewegungsgrundformen in der Vertikalen, darunter das Positionieren, Treten, Greifen und Bewegen in unterschiedlichem Gelände.	Sich sportartspezifisch engagieren Sich persönlich zum Klettertraining verpflichten. Erwerben von Fähigkeiten sowie Fertigkeiten, welche zur Teilnahme an ersten Wettkämpfen verhelfen.	Besondere Fähigkeiten und Fertigkeiten zeigen An ersten wichtigen Wettkämpfen im Sportklettern teilnehmen und seine Fähigkeiten unter Beweis stellen. Eine positive Einstellung zu Wettkampfsituationen finden.	Wille und Leistungsfreude zeigen Durch sportartspezifische physische und mentale Eigenschaften in den Fokus geraten. Erfolge an Wettkämpfen im Sportklettern feiern.	Sich Ziele setzen Erfolge auf nationalem Niveau und erste Erfahrungen an internationalen Jugendwettkämpfen im Sportklettern sammeln.	Sich durchsetzen Erfolge an internationalen Jugendwettkämpfen im Sportklettern feiern und an Elitewettkämpfen erste Erfahrungen sammeln.	Durchhaltevermögen zeigen Sich als nationalen Spitzenathleten positionieren. Selektion für internationale Wettkämpfe im Sportklettern.	Hohes Selbstvertrauen und Analysebereitschaft zeigen Medaillen an wichtigen internationalen Wettkämpfen im Sportklettern gewinnen.	Hohe intrinsische Motivation zeigen Die Spitze der Wettkampfszene des Klettersports über mehrere Jahre dominieren. Den Übergang in eine neue Aufgabe innerhalb des Klettersports nach Karriereende anstreben.
Kaderstufe / Selektion				Nachwuchs Lokal	Nachwuchs Regional	Nachwuchs Regional	Nachwuchs National	Nachwuchs National, B-Kader	B-Kader	A-Kader	A-Kader
Entwicklungs- und Trainingsumfeld		Freies Spielen und Klettern Familie Kletterwände und -hallen Sporthallen und Spielplätze	Freies Spielen und Klettern Familie Kletterwände und -hallen Fels	Freies Spielen und Klettern Familie Kletterwände und -hallen Fels	Freies Klettern in- und outdoor Peers Kletterhallen RLZ	Freies Klettern in- und outdoor Peers Kletterhallen RLZ	Freies Klettern in- und outdoor Peers Kletterhallen RLZ	Freies Klettern in- und outdoor Trainingsgruppe Kletterhalle Kompetenzzentren NLZ	Freies Klettern in- und outdoor Trainingsgruppe Kletterhalle Kompetenzzentren NLZ	Freies Klettern in- und outdoor Sparringpartner Kletterhalle Kompetenzzentren NLZ	Freies Klettern in- und outdoor Sparringpartner Kletterhalle Kompetenzzentren NLZ
	Stunden insgesamt	2	2	4	4-6	7,5-10	7,5-12	10-15	12-20	12-20	12-20
	Lead										
	Bouldern	Vielseitige Kletter- und Bewegungserfahrung	Vielseitige Kletter- und Bewegungserfahrung	200-400 Züge	400-800 Züge	600-1000 Züge	600-1000 Züge	1000-1500 Züge	1200-1800 Züge	1200-1800 Züge	1500-2000 Züge
Speed				unspezifisch	unspezifisch	50-100 Meter	100-150 Meter	150-200 Meter	200-300 Meter	300-400 Meter	
Auslastung neben dem Sport	Möglichkeiten	Schule	Schule	Schule	Schule	Schullösung	Sportgymnasium Sportschule Sportlehre	Sportgymnasium Sportlehre Studium	Teilzeitarbeit Studium	Teilzeitarbeit Studium	Teilzeitarbeit Studium
	Pensum	100%	100%	100%	100%	80-100%	60-80%	50-70%	0-50%	0-30%	0-20%
Wettkämpfe	International						YOG JWM JEM	YOG JWM JEM	WM EM	WM EM	WM EM
	National				YCC	YCC	YCC	SM SCC YCC	SM SCC	SM SCC	SM SCC
	Regional		Lokale Kampagne	Kids Cup Regio Cup	Kids Cup Regio Cup	Regio Cup					
Leistungsausweis / Kriterium	Internationale Erfolge						EYC	JEM Top 10 / JWM Top 20	WC Top 20	EM Top 8 / WM Top 10	EM / WM Medaille
	Nationale Erfolge				YCC	YCC	YCC	SCC			
	Regionale Erfolge		Gecko Trophy (GT)	GT / Regionale Wettkämpfe Kids Cup	Regionale Wettkämpfe						
Verantwortung	Sportliche Karriere / Entwicklung / Talentsichtung	Eltern	Eltern	Lokale Betreuungspersonen, Leiter und Trainerinnen	Regionale Betreuungspersonen, Leiter und Trainerinnen	Regionale Trainerinnen	Regionale und nationale Trainer	Nationale Trainerinnen	Nationale Trainer	Nationale Trainerinnen	Nationale Trainer
	Ausbildungsstufe	J+S-Leiter Kindersport	J+S-Leiterin, J+S-Leiter WB1	J+S-Leiterin WB1	J+S-Leiter WB1 oder 2	J+S-Leiterin WB2 Nachwuchstrainer	Nachwuchstrainerin, Verbandstrainer	Verbandstrainerin, Berufstrainer	Berufstrainerin	Diplomtrainer	Diplomtrainerin
Unterstützung SAC Swiss Climbing	Trainerressourcen					✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Kaderaktivität					✓ (Talent Camp)	✓	✓	✓	✓	✓
	Nutzung RLZ				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Nutzung NLZ					✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Sportmedizin Individuelle Unterstützung							✓	✓	✓	✓
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
	Swiss Olympic Card				Regional	Regional	National	National / Bronze	National / Bronze / Elite	Silber	Gold
	Sporthilfe						Patenschaft	Förderbeitrag	Förderbeitrag	Förderbeitrag	Förderbeitrag
	Armee								Spitzensport RS	Sport WK / Zeitsoldat	Sport WK / Zeitsoldat

Welche Kompetenzen sind notwendig?

Physis	Technik	Taktik	Psyche und Mentale Fähigkeiten	Selbst- und Sozialkompetenz
Der Aufbau der kletterspezifischen und übergreifenden Kompetenzen erfolgt strukturiert gemäss dem Förderkonzept SAC Swiss Climbing.				
Rahmentrainingsplan				
Perspektivenplan				

Talent Transfer



Wie kann ich lebenslang im Sportklettern aktiv sein?

INDOOR	OUTDOOR	Wie kann ich lebenslang im Sportklettern aktiv sein?	
Selbstständig	Unterstützend	Selbstständig als	Breitensportler, Leistungssportlerin im Bouldern, Sportklettern, Alpinklettern
Ausgebildet bei	Unterstützend bei	Ausgebildet bei	Schweizer Alpen-Club, Jugend und Sport, Trainerbildung Schweiz, Sportartenlehrer, Schweizer Bergführerverband, IG Kletteranlagen, Schule, PluSport zu SAC Tourenleiter, J+S-Leiterin, J+S-Experte, Berufstrainerin, Kletterlehrer, Bergführerin, IGKA Instruktor, Sportlehrperson, Sportleiterin*
Unterstützend bei	Unterstützend bei	Unterstützend bei	Wettkämpfen, Verbänden, Sektionen, Infrastrukturen als Wettkampfgorganisatorin, Schiedsrichter, Routenbauerin, Sicherer, Volunteer, Ehrenamtlicher, Funktionärin, Sanierer, Erschliesserin, Inhaber/Angestellte einer Kletteranlage ¹