

FTEM Ski mountaineering

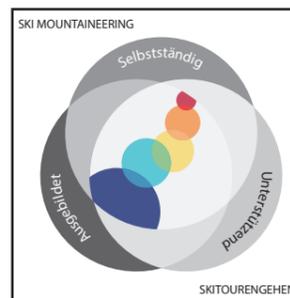
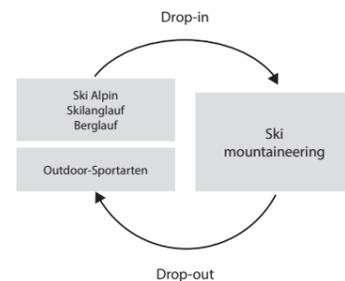
Der ideale Athletenweg von der Anfängerin zum Master



		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 Schule	Schule	Schule	Schule	Schule Lehre	Sportschule Sportlehre	Sportschule Sportlehre Studium	Teilzeitarbeit Studium	Teilzeitarbeit Studium	Teilzeitarbeit 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					Juniores-Weltcup	YOG	PDG	PDG	
	National				Swiss Cup / SM	Swiss Cup / SM	Swiss Cup / SM	JEM JWM WC	EM WM WC	EM WM WC	EM WM WC
	Regional				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*