



SWISS ICE SKATING

ATHLETENWEG LONG TRACK

	FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
	Entdecken, erwerben, festigen der Bewegungsgrundformen	Entdecken und variieren der Bewegungsgrundformen	Sportartenspezifisches Engagement und/oder Wettkampf	Potential zeigen	Potential bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz (int.) repräsentieren	International Erfolg haben	Dominieren der Sportart
MERKMALE DER TRAININGSPHASEN	Altersgerechte polysportives Training. Fähigkeiten ausbilden wie gleiten, tanzen, springen, balancieren, rutschen, rollen, drehen, eislaufen. Spass an Sport und Spiel.	Erlernen der Grundprinzipien des Skatens (vorwärts, rückwärts, links und rechts kreuzen). 85m Bahn zum Lernen. Spass am Skaten. Erstes Strukturieren der Trainings.	Entwicklung von Eislauffähigkeiten. Einführung in andere körperliche Aktivitäten (Athletik). Planung von Wettkämpfen. Konzentration auf Freude an der Geschwindigkeit auf dem Eis. Entwicklung der Rennintelligenz.	Eisschnellauf ist die Hauptsportart. Ausüben von ergänzenden Sportarten (Laufen, Radfahren, Inlineskaten, Gewichtheben usw.). Die Athlet*innen folgen nun einem jährlichen Trainingsprogramm. Fokus auf Rennintelligenz. Der/die Athlet*in übernimmt die Verantwortung für seine sportliche Karriere.	Lernen, sich auf hohem Niveau zu messen. Die Athlet*innen konzentrieren sich auch auf ergänzende Sportarten. In diesen Sportarten, wie z. B. Radfahren oder Inline-Sport, können die Sportler*innen auch auf hohem Niveau konkurrieren. Planung auf hoher Ebene.	Athlet*innen beginnen sich zusammen mit ihren Coaches auf spezifische Wettkämpfe zu konzentrieren. Dies gilt für alle Distanzen und unter unterschiedlichen Bedingungen (z.B. indoor/outdoor Bahnen). Die Athlet*innen lernen, das Gleichgewicht zwischen ihrem Sport- und ihrem Privatleben zu finden.	Die Athlet*innen erkunden ihre Spezialisierung , zum Beispiel: Short oder Long Track, Sprint, Mittel- oder Langdistanz. Das Training ist auf die jeweilige Spezialisierung ausgerichtet. Arbeit mit Medien/Social Media entwickeln.	Optimierung aller skatingspezifischen Energiesysteme sowie technische und taktische Entwicklung. Planung über einen Olympiazklus. Der Sportler hat eine klare Entscheidung für eine Disziplin getroffen.	Der/die Athlet*in fokussiert sich auf eine oder wenige Distanzen. Sie/er ist Vollzeitathlet*in. Athlet*innen verbringen oft Zeit weg von zu Hause und im Ausland. Die Freude am Wettkampf ist weiterhin ein entscheidender Faktor.	Der/die Athlet*in, der Trainer und das Leistungsteam arbeiten zusammen, um die Gesundheit und die Leistung des Athleten zu maximieren. Leistung ist das oberste Ziel.
VOLUMEN										
Total (Stunden/Woche)	Individuell, mit Freude	6	8	11	15	18	20	24	26	26
On-Ice (Stunden/Woche)	Mindestens 1	2	3-4	4-6	8	10	12.5	12.5	14	12
Off-Ice (Stunden/Woche)	Freudvoll, vielseitig	4	4	5	7	8	7.5	11.5	12	14
Trainingswochen/Jahr	Das ganze Jahr hindurch	42-44	43-45	44-46	45-47	46-48	46-48	47-49	47-49	47-49
STRUKTUR	Keine, frei, spontan oder organisiert in der Familie, mit Freunden, drinnen und draussen	Club 85m bis 240 m Bahn		Club, 110m bis 240 m Bahn, 400m für Camp/Wettkampf		Club, Nationales Leistungszentrum, 400m für Camp/Wettkampf		Nationales Leistungszentrum, Internationale Athletengruppe		
NATIONALE UND INTERNATIONALE WETTKÄMPFE		Short Track, Massenstart, Individuelle Kurzstrecke (bis 500m)	Short Track, Massenstart, Individuelle Kurzstrecke (bis 1500m), Swiss Cup	Short Track, Massenstart, Alle Diszanzen und Bedingungen, Swiss Cup	Swiss Cup, Alle Diszanzen und Bedingungen, Internationale Wettkämpfe, Junioren WM (14-18 J)	Swiss Cup, Alle Diszanzen und Bedingungen, Internationale Wettkämpfe, Junioren WM (14-18 J), EYOF (15-17 J)	Swiss Cup, Internationale Wettkämpfe, Junioren WM (14-18 J), YOG (16-18 J), WM Neo-Senior (19-23 J)	WC, Neo-Senior (19-23 J), EM, WM, OS	WC, EM, WM, OS	
ANZAHL PRO SAISON	1-3	2-4	2-6 Short Track	4-6 Short/Long Track	4-6 Short/Long Track	4-6 Short/Long Track	6-8 Spezialisierung	8-10	10	10
TESTS		Feldtest		Spezifische Tests						
AUSBILDUNG	J+S-Leitende Kindersport/Jugendssport, Sportlehrpersonen	J+S-Leitende Kindersport/Jugendssport, Eislauflehrer mit eidg. Fachausweis	J+S-Leitende Jugendsport, Eislauflehrer mit eidg. Fachausweis	B-Trainerlizenz SIS, Eislauflehrer mit eidg. Fachausweis	A-Trainerlizenz SIS, Berufstrainer-Lizenz SIS, Trainer Leistungssport mit eidg. Fachausweis	Berufstrainer-Lizenz SIS, Trainer Leistungssport mit eidg. Fachausweis		Berufstrainer-Lizenz SIS, Trainer Spitzensport Swiss Olympic		
KOMPETENZEN	Polysportive Grundlagen vielseitig, motivierend und kindgerecht vermitteln, persönliche Leidenschaft für Bewegung weitergeben	Fähigkeitsorientierten Basisunterricht erteilen, Grundlagen des Eislaufens vielseitig anwendbar vermitteln	Sportartenspezifische Elemente fachlich korrekt vermitteln, Unterricht planen, Offenheit gegenüber Athletentransfer	Jahresplanung (Training, Wettkämpfe, Regeneration) erstellen, Leistungsanalyse durchführen, Zielvereinbarungen festhalten/überprüfen, Training dokumentieren, Wettkämpfe professionell vorbereiten	Karriereplanung, Trainingsmonitoring, Führung/Beratung Staff/Umfeld, Umgang mit Zielwettkämpfen	Coaching/Vorbereitung internationale Wettkämpfe, Kommunikation, Medienarbeit, Wissenstransfer leben	Vertieftes Wissen in allen Kernkompetenzen auf Stufe Leistungssport national/international	Langjährige Erfahrung im internationalen Leistungssport, Coaching/Vorbereitung internationale Meisterschaften	Langjährige Erfahrung im internationalen Spitzensport, Leistungsausweis	
KADER				Regionalkader Junioren (13-18 J) Kaderselektion: PISTE	Regionalkader Junioren (13-18 J), Nationalkader Junioren (14-18 J) Kaderselektion: PISTE	Elite Nationalkader (19+)				
KARRIEREPLANUNG	Familie	Club, Familie		Club, Verband, Familie/Athlet		Club, Verband, Athlet		Verband, Athlet		
SWISS OLYMPIC CARDS				SOTC Lokal oder Regional	SOTC Regional oder National	SOTC National	SOTC National, SOC Elite oder Bronze	SOC Elite oder Bronze	SOC Silber	SOC Gold
SCHWEIZER SPORT-HILFE					Patenschaft (National)		Patenschaft (National), Förderbeitrag (B)	Förderbeitrag (B)	Förderbeitrag	
VERBAND		Unterstützung durch den Club		Trainingstage und Trainingslager, Nationale Coaching-Unterstützung, Förderung der nächsten Generation, Unterstützung des Clubs	Trainingstage und Trainingslager, Nationale Coaching-Unterstützung, Leistungsdiagnostik, sportmedizinische Untersuchung, Förderung von jungen Sportlern, Medizinische und psychologische Unterstützung		Trainingslager, Nationale Coaching-Unterstützung, Leistungsdiagnostik, sportmedizinische Untersuchung, Medizinische und psychologische Unterstützung, Förderung von jungen Sportlern*innen, Finanzielle Unterstützung	Trainingslager, Nationale Coaching-Unterstützung, Leistungsdiagnostik, sportmedizinische Untersuchung, Medizinische und psychologische Unterstützung, Finanzielle Unterstützung		
SCHWEIZER ARMEE							RS für Spitzensportler		RS für Elitesportler, WK für Elitesportler, Zeitsoldaten	WK für Elitesportler, Zeitsoldaten
SCHULE/AUSBILDUNG/BERUF		Kindergarten, Primarschule	Primarschule, Sekundarschule	Zertifizierte Sportschulen für Sporttalente	Zertifizierte Sportschulen für Sporttalente, Leistungssportfreundliche Lehrbetriebe			Studium oder Teilzeitbeschäftigung (Arbeit oder Ausbildung) mit Schwerpunkt Sport		Profisportler
ANDERE INSTITUTIONEN		J+S, Unterstützung durch die Familie		J+S, Unterstützung durch die Familie und Privatsponsoren			Unterstützung durch die Familie und Privatsponsoren			
ATHLETENTRANSFER		Eiskunstlauf, Synchronislauf, Eistanz, Inline, Eishockey, Shorttrack ...								
EISLAUFFAMILIE		Eissportfamilie, Trainer, Funktionäre, Schiedsrichter, Freiwillige, Helfer								
MASTER										