



SWISS ICE SKATING

ATHLETENWEG SHORT 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
TRAINING	MERKMALE DER TRAININGSPHASEN Altersgerechte polysportive Trainings. Fähigkeiten wie gleiten, tanzen, springen, balancieren, rutschen, rollen, drehen, eislaufen fördern. Spass an Sport und Spiel	Skating-Variationen. Motorische Fähigkeiten schulen , allgemeine Entwicklung. Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, allgemeines Schlittschuhlaufen auf Eishockey- oder Eiskunstaufschlittschuhen (Erlernen der Kantentechnik und des multidirektionalen Schlittschuhlaufens). Durch Spiele lernen, dass Sport Spass macht	Entwicklung der physischen Leistungsfähigkeit . Speedskating-Techniken (Grundposition, Seitwärtsabstoss und beidseitiges Übersetzen), Spass-Wettkämpfe (mit Hindernissen o.ä.), Beginn der Teilnahme an Wettkämpfen . Vermitteln der Bedeutung eines strukturierten Trainings.	Aerobe Basis, Geschwindigkeit, Athletik. Sportartenspezifische Fertigkeiten (Skating in einer Gruppe, Ökonomisierung der Eislauftechnik, Effizienter seitlicher Abstosses). Einlassen auf mentale und körperliche Herausforderungen zur Vorbereitung auf künftige Wettkampfsituationen. Trainieren mit konkreten Zielsetzungen .	Entwicklung spezifischer sportlicher Fähigkeiten (Staffeln, z. B. Intervalltraining auf dem Eis), Entwicklung komplexerer sportlicher Fähigkeiten (andere Läufer überholen), Rennerfahrungen gewinnen. Nutzen des Wettkampf als Quelle der Motivation.	Athletik, körperliche Leistungsfähigkeit. Spezifische Eisschnelllauftechniken (Tempomodulation), Renntaktik im Training. Selbstvertrauen lernen und gezielte Risiken eingehen können.	Entwicklung der aeroben Leistungsfähigkeit, Fitness. Simulation von Rennen mit Trainingspartnern. Die Renntaktik wird im Rennen zur Priorität. Entwicklung der Wettkampffähigkeit.	Laktatkapazität und Höchstgeschwindigkeit erhöhen. Optimierung der sportartenspezifischen Fähigkeiten (Arbeit mit Videoanalyse für Technik und Taktik) und Übertragung der Fähigkeiten auf den Wettkampf. Lernen, die mentale Erholung zu optimieren.	Maximieren der aeroben Leistung. Verfeinern der technischen und taktischen Fähigkeiten, um Wettkampf zu gewinnen/Optimieren der Sportausrüstung . Technischen Betreuer. Laufen auf hohem Niveau bei grossen ISU-Veranstaltungen, mit Weltcups als Vorbereitung.	Alle Systeme werden von Spezialisten überwacht. Beherrschung der Technik, der Lauftechnik, der Ausrüstung, um den entscheidenden Vorteil zu finden, die Motivation und das Gleichgewicht zwischen Gesundheit und Leistung stehen im Mittelpunkt.
VOLUMEN	Individuell, mit Freude	6	8	11	15	18	20	24	26	26
On-Ice (Stunden/Woche)	Mindestens 1	2-3	3-4	4-6	5-8	6-10	8-10	8-12	8-12	8-12
Off-Ice (Stunden/Woche)	Freudvoll, vielseitig	2-3	4	5	7	8	10	12	14	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, Alle Infrastrukturen		Club, RLZ		Club, Nationales Leistungszentrum		Nationales Leistungszentrum, Internationale Athletengruppe		
NATIONALE UND INTERNATIONALE WETTKÄMPFE	Speedy Cup, Multisport-Wettkämpfe	Nationale Rennen, Massenstart		Nationale Rennen, Massenstart, Swiss Cup	Swiss Cup, Internationale Wettkämpfe, Junioren WM (14-18 J)	Swiss Cup, Internationale Wettkämpfe, Junioren WM (14-18 J) EYOF (15-17 J)	Swiss Cup, Internationale Wettkämpfe, Junioren WM (14-18 J), YOG (16-18 J), Europameisterschaften	EM, JWM, WM, OS		
ANZAHL PRO SAISON	1-3	2-4	2-6	4-8	4-8	4-8	8-10	8-10	9-12	10-14
TESTS		Feldtest		Spezifische Tests						
AUSBILDUNG	J+S-Leitende Kindersport, Jugendsport, Sportlehrpersonen	J+S-Leitende Kindersport, Jugendsport, 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 durch den Club	Trainingstage und Trainingslager, Nationale Coaching-Unterstützung, Leistungsdiagnostik, sportmedizinische Untersuchung, Förderung von jungen Sportlern*innen, 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	Spielgruppe, Kindergarten, Primarschule	Kindergarten, Primarschule	Primarschule, Sekundarschule	Zertifizierte Sportschulen für Sporttalente	Zertifizierte Sportschulen für Sporttalente, Leistungssportfreundliche Lehrbetriebe		Zertifizierte Sportschulen für Sporttalente, Leistungssportfreundliche Lehrbetriebe	Studium oder Teilzeitbeschäftigung (Arbeit oder Ausbildung) mit Schwerpunkt Sport		Profsportler
ANDERE INSTITUTIONEN		J+S, Unterstützung durch die Familie		J+S, Unterstützung durch die Familie und Privatsponsoren				Unterstützung durch die Familie und Privatsponsoren		
ATHLETENTRANSFER		Eiskunlauf, Synchronislauf, Eistanz, Inline, Eishockey, Shorttrack ...								
EISLAUFFAMILIE		Eissportfamilie, Trainer, Funktionäre, Schiedsrichter, Freiwillige, Helfer								
MASTER										

Bild: © Jere Turunen