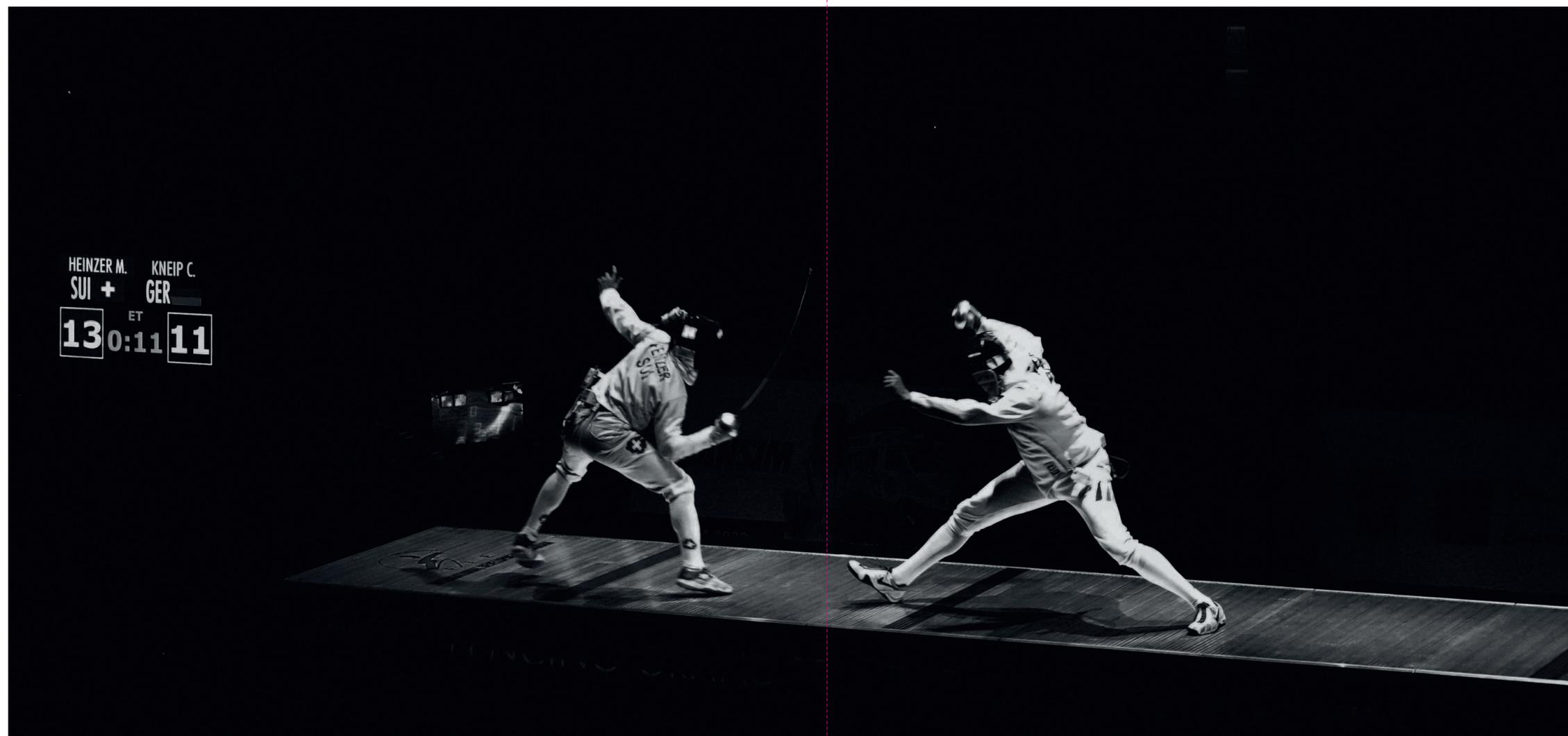




FTEM Rahmenkonzept Swiss Fencing



Swiss Fencing
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen b. Bern

+41 31 359 75 95
info@swiss-fencing.ch



	Foundation 1	Foundation 2	Foundation 3	Talent 1	Talent 2	Talent 3	Talent 4	Elite 1	Elite 2	Mastery	
Verband	Lern- und Leistungsniveau	Entdecken und Erlernen der Grundformen der Bewegung	Grundlegende Bewegungsmuster anwenden und variieren	Sportspezifisches Engagement und Wettkämpfe	Potenzial aufzeigen	Potenzial bestätigen	Training und Ziele erreichen	Durchbruch und Belohnung	Die Schweiz international vertreten	Erfolg auf internationaler Ebene	Dominanz auf internationaler Ebene
	Nationale Wettkämpfe	Kleiner Wettkampf im Club, graine d'escrime	Regionale Wettkämpfe, Fechten handisport	Regionale und nationale Wettkämpfe, Fechten handisport, Veteranen alle Kategorien	Nationale Nachwuchswettkämpfe, Fechten handisport	Selektionsturniere CH, Fechten handisport	Selektionsturniere CH, Fechten handisport	Selektionsturniere CH, Fechten handisport	Selektionsturniere CH, Fechten handisport	Selektionsturniere CH, Fechten handisport	Selektionsturniere CH, Fechten handisport
	Internationale Wettkämpfe	-	-	Veteranen alle Kategorien	Nationale Selektionsturniere in der Schweiz	Selektionsturniere, Europacup U17, Erst mögliche Selektionen	Weltcup U20, EM U17/U20	Turniere U23, EM U23, WM U17/U20, Universiade, CISIM	Elite WC/EM/WM, Universiade, CISIM, Paralympische Spiele	EM, WM, OS, Paralympische Spiele	EM, WM, OS, Paralympische Spiele
	Anzahl Wettkämpfe pro Jahr	-	XXXXX 7	XXXXXXXXX 10	XXXXXXXXXX 12	XXXXXXXXXX 15	XXXXXXXXXX 15	XXXXXXXXXX 12 bis 18	XXXXXXXXXX 12 bis 18	XXXXXXXXXX 12 bis 18	XXXXXXXXXX 12
	Kader und Selektionen	-	-	Lokalkader	Regionalkader	Nationalkader U17	Nationalkader U20	Nationalkader U23	B und C-Kader	A und B-Kader	A-Kader
	Nationaler – Internationaler Austausch	Trainingslager/Polysportlager während Schulferien	Trainingslager/Polysportlager während Schulferien	Trainingslager während Schulferien	Trainingslager	Trainingslager, 3T	Trainingslager, 3T	Trainingslager/Auslandaufenthalt	Trainingslager/Auslandaufenthalt	Trainingslager/Auslandaufenthalt	Trainingslager/Auslandaufenthalt
	Swiss Olympic Karte, Unterstützung, Armée	-	-	-	SOTC Regional	SOTC National	SOTC National, RS	Elite Karte, RS, Armee	Bronze Karte, Armee	Silber, Gold- Karte, Armee	Gold Karte, Armee
Training	Wichtigkeit der Gruppe	★★★	★★★	★★★	★★	★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
	Inhalt physisches Training	80% allgemein – 20% spezifisch Spiele, Laufen, Springen, Werfen, Berühren, Beobachten	70% allgemein – 30% spezifisch Zusammenarbeit mit Partnern und Gruppen, Spiele, Laufen, Springen, Werfen, Berühren, Beobachten, Koordination	60% allgemein – 40% spezifisch Autonomie im Training, Allgemeine körperliche Vorbereitung – Beweglichkeit, Bauchmuskultraining – spezifisch, Schnelligkeit, Ausdauer und Explosivität, Verbesserte Flexibilität, Koordination	50% allgemein – 50% spezifisch Rumpfkrafttraining, Spezifische Geschwindigkeit, Ausdauer und Explosivität erhalten von Flexibilität und Koordination, Ausübung einer anderen Waffe	Intensives, spezifisches und individuelles Training, Rumpfkrafttraining, Spezifische Geschwindigkeit, Ausdauer und Explosivität erhalten von Flexibilität und Koordination, Ausübung einer anderen Waffe	Intensives, spezifisches und individuelles Training, HIT (circuit Training), Allgemeine und spezifische Kraftarbeit – Hanteltechnik	Individualisierung des physischen Trainings, HIT (circuit Training), Allgemeine und spezifische Kraftarbeit – Hanteltechnik	Individualisierung des physischen Trainings, Verwendung der Training Management Software	Individualisierung des physischen Trainings, Verwendung der Training Management Software	Aufrechterhaltung des physischen Niveaus Individualisierung des physischen Trainings
	Inhalt technisches Training	Grundtechnik für Einsteiger (1) – Einführung Bewegungsformen	Grundtechnik Einsteiger (1+2) – Erlernen von Wiederholungen, Anwendung, Vielseitigkeit der Waffen (Florett, Degen, Säbel), Technische Beherrschung	Grundlegende Technik initiieren – Implementierung, Fähigkeit und Kontrolle über die gewählte Angriffsfläche, Vielseitigkeit der Waffen (Florett, Degen, Säbel)	Spezialisierung in einer Waffe, Fortschritt und Steigerung der technischen Fähigkeiten, Reparatur und Personalisierung persönlicher Ausrüstung	Individualisierung von Stil und Vorlieben, Kampftechnik, Ausübung einer anderen Waffe	Individualisierung von Stil und Vorlieben, Geschicklichkeit in der Kampftechnik, Verbesserung der technischen Bewegung, Athletenausbildung zum J+S Leiter	Bekräftigung des eigenen Stils, Verbesserung der technischen Bewegung	Individualisierung des technischen Trainings, Verwendung der Training Management Software	Individualisierung des technischen Trainings, Verwendung der Training Management Software	Aufrechterhaltung des technischen Niveaus Individualisierung des technischen Trainings zur Motivation
	Inhalt taktisches Training	Grundlagen der Analyse durch Spiele – Beobachtung, Distanz, Kennenlernen von Gelände (Piste) und Zeit	Akzeptanz des Kampfbegriffs, Konfrontation mit Sieg/Niederlage, Vertrauen – Mut – Entscheidung, Teamgeist, Schiedsrichterwissen	Auswahl – Analyse und Beobachtung Anpassung an das Spiel des Gegners, das eigene Spiel mit der richtigen Distanz und zum richtigen Zeitpunkt durchsetzen, Wahl der Angriffsfläche, zweite Absicht, Verwendung der Piste, Kenntnis der Regeln und Grundlagen der Wettkampfformen	Taktische Anwendung der verschiedenen technischen Möglichkeiten, Initiative im Spiel ergreifen, den Gegner analysieren, Score-, Feld- und Zeitmanagement, Entwicklung neuer Taktiken	Fähigkeit zur Selbsteinschätzung und Trainingsplanung, Entwicklung neuer Taktiken, Austausch mit der Elitegruppe	Das eigene Spiel aufzwingen und den Gegner kontrollieren, Planung, Vorbereitung und Analyse von Training und Wettkämpfen, Austausch mit der Elitegruppe	Aufzwingen und/oder Verbergen des eigenen Stils und der Kontrolle, Dominanz gegenüber des Gegners, Planung, Vorbereitung und Analyse von Training und Wettkämpfen, Austausch mit der Elitegruppe	Training «Elite» TETA (technisch/taktische) Anpassung an internationale Bedürfnisse	Training «Elite» Beherrschung TETA – Ständige Anpassung an Situationen und Gegner	Training «Elite» Beherrschung TETA – Ständige Anpassung an Situationen und Gegner
	Inhalt mentales Training	Freunde und Gruppendynamik, Vertrauen in die Ausübung der Tätigkeit einer Kampfsportart mit einem Gegner	Akzeptanz des Kampfbegriffs, Konfrontation mit Sieg/Niederlage, Vertrauen – Mut – Entscheidung, Teamgeist, Schiedsrichterwissen	Zielformulierung (Motivation), Prioritäten setzen (Arbeitsdisziplin und -doktrin)	Training für den Wettkampf (Einsatzbesprechung, Aufwärmen beim Wettkampf, Nachbesprechung-Ritual), Persönlicher Respekt (Objektivität, Ehrgeiz, Bescheidenheit), Intrinsische Motivation	Lernen Sie, Ihre Leidenschaft zu leben, Lernen Sie zu visualisieren und sich zu entspannen, Lernen mit der SF-Delegation zu reisen – Zugehörigkeit der Gruppe, Ausüben einer anderen Waffe/Disziplin, Management von Niederlage/Sieg, Stress, Aufmerksamkeit, Konzentration, Flow-Zone	Seine Leidenschaft leben, Trainieren um zu gewinnen, Ziele definieren – kurz-, mittel- und langfristig, Entscheidungsfindung	Ziele definieren – kurz-, mittel- und langfristig, Vertrauen in den Austausch (in einer Gruppendynamik), Mentale Routine/Ritual	Selbstmanagement unabhängig arbeiten, Gleichgewicht zwischen Demut und Arroganz – Prozessziele, Entwicklungsmanagement	Selbstmanagement von leichten/schwierigen Momenten, mittel- und langfristige Kontinuität	Motivationsmanagement in Bezug auf Ziele und den Einfluss externer Faktoren
	Material	Einführung der verwendeten Einsteigerwaffe, der Ausrüstung und der grundlegenden Sicherheitsregeln	Kenntnisse über Fechtwaffen, Geschichte und Broschüre J+S Fechten z.26	Kenntnis der Ausrüstung und Reparatur der Ausrüstung, Entwicklung, Geschichte und Broschüre J+S Fechten z.26	Kenntnis der Ausrüstung und Reparatur der Ausrüstung, Entwicklung, Persönliche Dokumentation	Kenntnis der Ausrüstung und Reparatur der Ausrüstung, Entwicklung, Persönliche Dokumentation	Wartung und Reparatur der eigenen Ausrüstung, Persönliche Dokumentation	Wartung und Reparatur der eigenen Ausrüstung, Persönliche Dokumentation	Wartung und Reparatur der eigenen Ausrüstung	Wartung und Reparatur der eigenen Ausrüstung	Wartung und Reparatur der eigenen Ausrüstung
	Kontrolle der Leistung/Fortschritt	-	Fechter-Handbuch #1	Fechter-Handbuch #2	Fechter-Handbuch #3/PISTE	PISTE	PISTE	PISTE/Physischer Leistungstest	Physische Leistungstests, wissenschaftliche Projekte	Physische Leistungstests, wissenschaftliche Projekte	Physische Leistungstests, wissenschaftliche Projekte
	Periodisierung/Planung	-	-	Wird vom Club gemacht	Wird vom Club gemacht	Wird vom Club gemacht	Wird vom Club gemacht/wird von Verband gemacht	Wird vom Verband gemacht/wird vom Club gemacht	Wird vom Athlet/Verband gemacht	Wird vom Athlet/Verband gemacht	Wird vom Athlet/Verband gemacht
	Total Stunden pro Woche	4Std	8Std	11Std	11Std	13Std	15Std	16Std	18Std	18Std	18Std
	Trainingseinheiten	2	2 bis 3	2 bis 3	3 bis 4	4 bis 5	5 bis 7	6 bis 8	8 bis 10	8 bis 10	8 bis 10
Allgemeine sportliche Aktivitäten (Sport-Schule, Polysport, Spiele usw.)	2Std	3Std	3Std	3Std	1Std	1Std	2Std	2Std	2Std	2Std	
Physische Vorbereitung (Kraft, Ausdauer, Geschwindigkeit usw.)	2Std	1Std	2Std	2Std	4Std	4Std	4Std	4Std	4Std	4Std	
Spezifisch (technisches & taktisches Training)	-	4Std	6Std	6Std	8Std	10Std	10Std	12Std	12Std	12Std	
Ernährung – Diätetik	-	Präsentation der Ernährungspyramide	Präsentation der Ernährungspyramide	Die Ernährungspyramide in die Praxis umsetzen	Die Ernährungspyramide in die Praxis umsetzen	Intervention eines professionellen Ernährungsberaters	Intervention eines professionellen Ernährungsberaters	Intervention eines professionellen Ernährungsberaters	Intervention eines professionellen Ernährungsberaters	Intervention eines professionellen Ernährungsberaters	
Regeneration	1Std Minimum	3Std	5Std	7Std	9Std	11Std	13Std	15Std	18Std	18Std	
Ausbildungsstand des Trainers	Jugend und Sport, Grundkurs, Kindersport, Jugendsport, Weiterbildung 1+2	Ausbildung AAS/SF/AAI, Prevost d'armes	Ausbildung AAS/SF/AAI, Prevost d'armes/Maitre d'armes	Ausbildung AAS/SF/AAI, Prevost d'armes/Maitre d'armes, BTL, Clubmanagement	Ausbildung AAS/SF/AAI, Maitre d'armes, BTL, Clubmanagement	Ausbildung AAS/SF/AAI, Maitre d'armes, BTL – Clubmanager	BTL, Diplom Maitre d'armes SF/AAS	Diplomtrainerlehrgang (DTL)	Diplomtrainerlehrgang (DTL)	Diplomtrainerlehrgang (DTL)	
Kompetenz des Trainers	Clubtrainer unter Aufsicht vom Maître	Clubtrainer – Schulsport	Clubtrainer, nationales Umfeldmanagement	Clubtrainer, nationales Umfeldmanagement	Clubtrainer, internationales Umfeldmanagement	Clubtrainer, Fähigkeit zur Vernetzung (Ernährungswissenschaftler, physische Vorbereitung, mentale Vorbereitung, Arzt, Paramedizin, Medien)	Assistierender Nationaltrainer, Club-Trainer in Teilzeit SF Fähigkeit zur Vernetzung (Ernährungswissenschaftler, physische Vorbereitung, mentale Vorbereitung, Arzt, Paramedizin, Medien)	Assistierender Nationaltrainer, Club-Trainer in Teilzeit SF Fähigkeit zur Vernetzung (Ernährungswissenschaftler, physische Vorbereitung, mentale Vorbereitung, Arzt, Paramedizin, Medien)	Nationaltrainer, Fähigkeit zur Vernetzung (Ernährungswissenschaftler, physische Vorbereitung, mentale Vorbereitung, Arzt, Paramedizin, Medien)	Nationaltrainer, Chef Leistungssport, Chef Ausbildung, Fähigkeit zur Vernetzung (Ernährungswissenschaftler, physische Vorbereitung, mentale Vorbereitung, Arzt, Paramedizin, Medien)	
Fechtfamilie, Umfeld	Leitung des Trainings	lokal, Fechten in der Schule, Ferienlager	lokal, Fechten in der Schule, Ferienlager	lokal	lokal	lokal/CEPE	lokal/CEPE/Training U23	lokal/CEPE/Training Elite	Training Elite	International	
	Stufen Schule, Beruf, Studium	Spielgruppen, Krippe, Kindergarten, Primarschule	Kindergarten, Primarschule, Sekundarschule	Kindergarten, Primarschule, Sekundarschule	Sekundarschule, Sportschule	Sportschule, Ausbildung in einem Leistungssportfreundlichen Lehrbetrieb	Sportschule, Ausbildung in einem Leistungssportfreundlichen Lehrbetrieb	Eine sportlich orientierte Teilzeitarbeit oder ein Studium (Arbeit oder Ausbildung)	Eine sportlich orientierte Teilzeitarbeit oder ein Studium (Arbeit oder Ausbildung)	Profisportler, Leistungssportfreundlicher Arbeitgeber, Teilzeit (Fern-)Studium	Profisportler
	Persönliche Investition in den Sport	10%	20%	30%	40%	40%	60%	60%	80%	100%	100%
	Clubleben/Freiwillige/Materialwart	Coach J+S	Coach J+S	Coach J+S, Materialwart	Coach J+S, Materialwart	Coach J+S, Materialwart, Expert J+S	Coach J+S, Materialwart, Expert J+S	Coach J+S, Materialwart, Expert J+S	Coach J+S, Materialwart, Expert J+S	Coach J+S, Materialwart, Expert J+S	Coach J+S, Materialwart, Expert J+S
	Unterstützung der Eltern	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
	Karriere des Schiedsrichters	-	-	Nationaler Schiedsrichter	Nationaler Schiedsrichter	Schiedsrichter EFC	Schiedsrichter EFC	Schiedsrichter FIE	Schiedsrichter FIE	Schiedsrichter FIE	Schiedsrichter FIE
	Finanzierung	Privat	Privat	Privat	Privat	Privat und Klubs	Privat und Klubs, Verband	Sporthilfe, Sponsoren, Verband, Armee	Sporthilfe, Sponsoren, Verband, Armee	Sporthilfe, Sponsoren, Verband, Armee	Sporthilfe, Sponsoren, Verband, Armee