



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Schweizer Armee / Bundesamt für Sport
Heer / Spitzensport-RS



**Spitzensportförderung durch/in
der Armee**



Swiss cycling: U-23 Team, FR, 24.04.09



Zielsetzung:

- **Spitzensportförderungsgefäss der Armee kennen**
- **Athleten-Kriterien für Aufnahme in Fördergefäss kennen**
- **Verbandskriterien für Fördergefäss kennen**
- **Fragen aus Athletenkreisen**

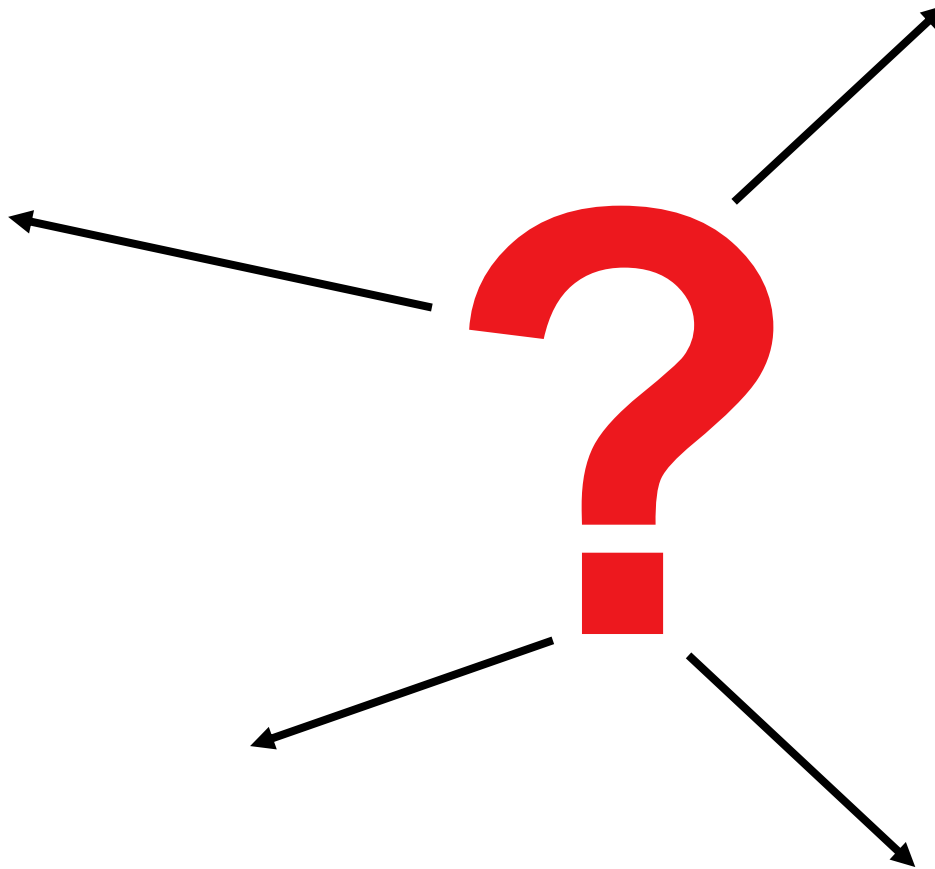


Ablauf:

- Was versteht die Armee unter Spitzensportförderung?
 - Wie sieht diese aus?
 - Wer soll gefördert werden?
 - Welche Erfahrungen allg. – spez. haben wir bisher gemacht?
 - Welche Konsequenzen ziehen wir daraus?
-
- **Fragen - Diskussion**



Spitzensport





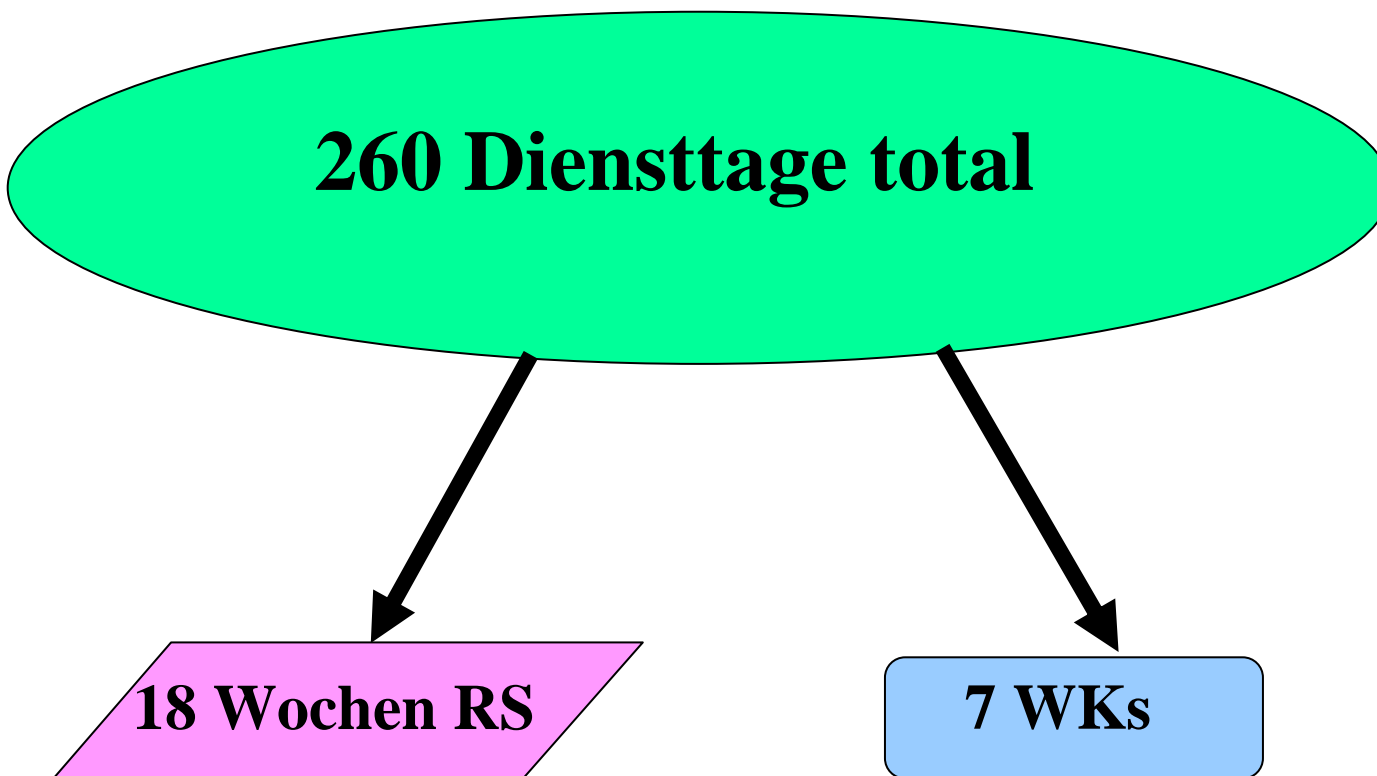
Armee - Spitzensportförderung



- Athleten mit hohen intern. Zielsetzungen
- Potential vorhanden
- Spitzensport erste Priorität
- Armee in Öffentlichkeit vertreten



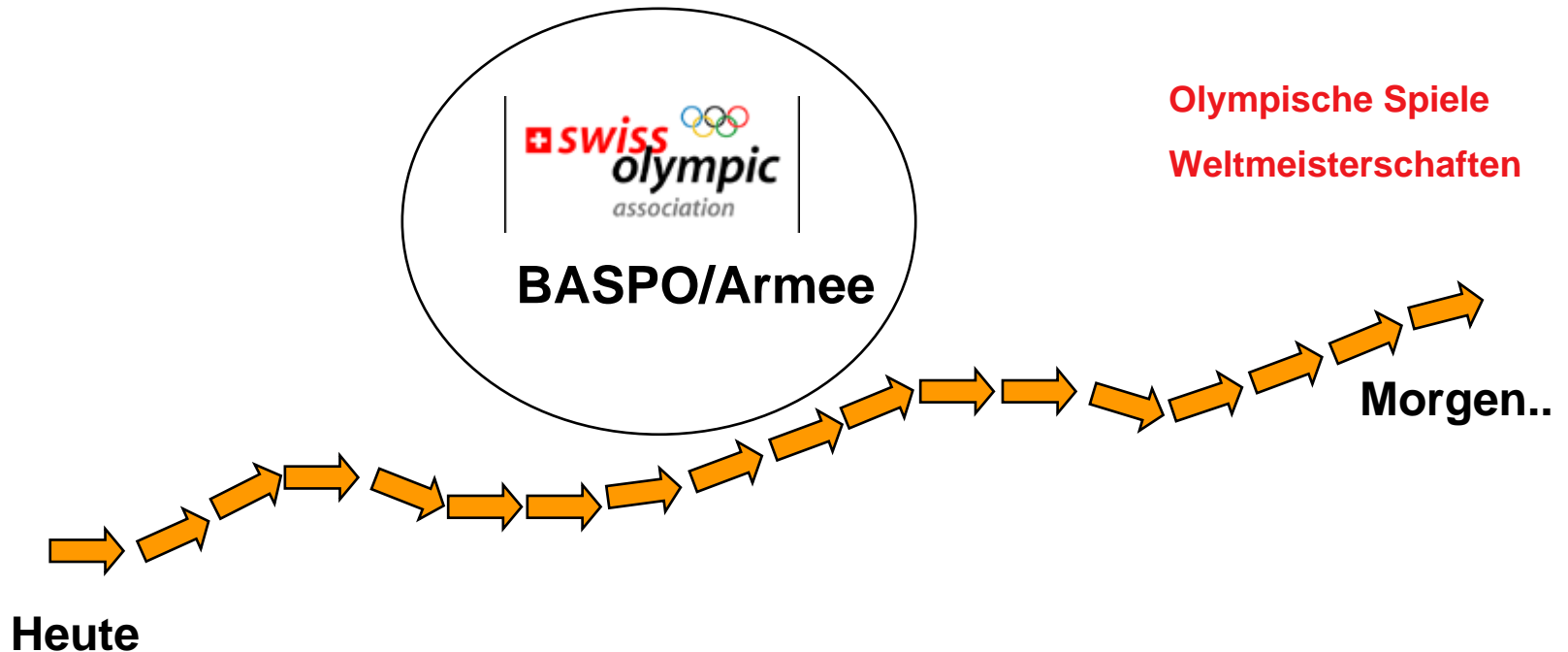
Spitzensportförderung - Dienstage





Spitzensportkonzept Schweiz

- Spitzensportförderung durch die Armee





Spitzensport-RS





Spitzensport-RS



Funktion



Sport..soldat..





Spitzensport-RS

**5 Wochen militärische
Grundausbildung**

Lyss



**13 Wochen
Sportausbildung**

Magglingen





Allg. Wochenplan: 5 Wochen AGA, Lyss

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag

06.00 Uhr Morgenessen

Mil. Ausb.
AGA

AGA

AGA

AGA

AGA

12.15 Uhr Mittagessen

AGA

AGA

AGA

HV

Training

Training

Training

Training

18.15 NA-E

18.15 NA-E

Ausgang

FAK NA-E



Allg. Wochenplan: 3 Wochen MSL-Ausb.

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-------------------------------|---------------------------------------|----------|------------|------------|
| 07.00 Uhr Morgenessen | | | | |
| Pflichtfächer | 08.00-10.00 Uhr MSL-Ausbildung | | | |
| | 10.00 – 12.00 Uhr Training | | | |
| 12.45 Uhr Mittagessen | | | | |
| 13.30 – 15.00 Regeneration | | | | 13.30 HV |
| 15.30 – 18.00 Training | | | | |
| 18.45 Uhr Nachtessen | Fak-NA-E | | 18.45 NA-E | |
| MSL | | | | MSL |



Pflicht- /Wahlfach Angebot





Allg. Wochenplan: 10 Wochen Leistung

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag

07.00 Uhr Morgenessen

**Wahl-
unterricht**

Training/Leistung

12.45 Uhr Mittagessen

13.30 – 15.00 Regeneration

13.30 HV

15.30 – 18.00 Training

18.45 Uhr Nachtessen

Fak-NA-E

18.45 NA-E

MSL

MSL

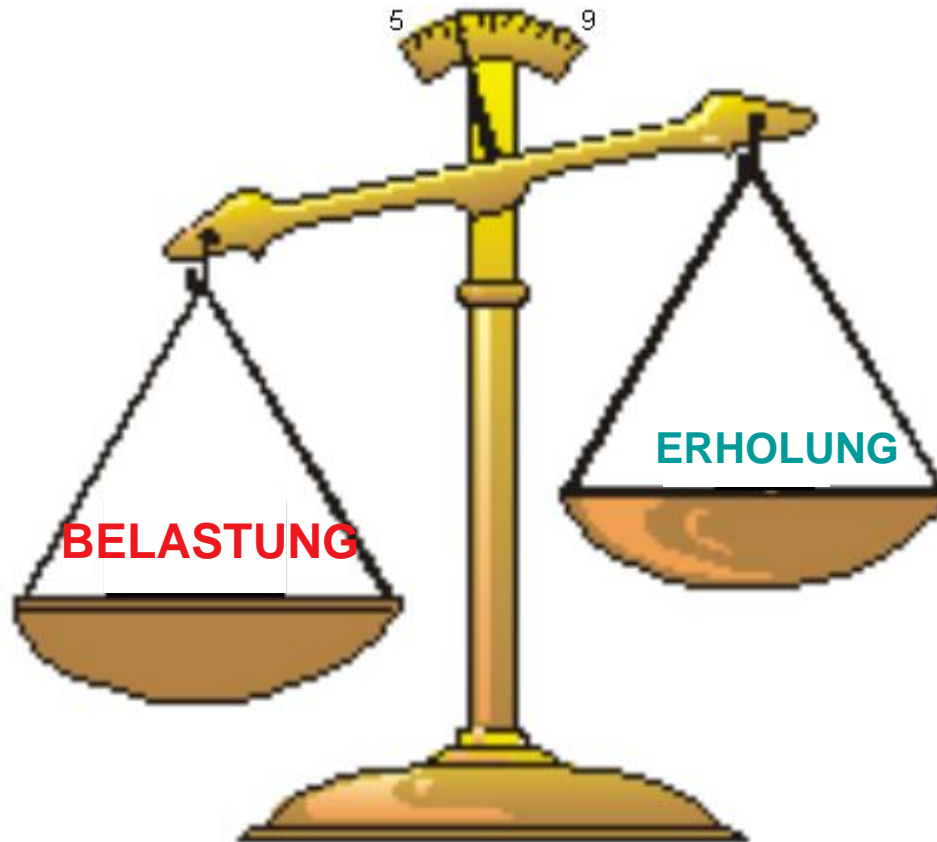


Spitzensport-RS





Förderung - Überforderung



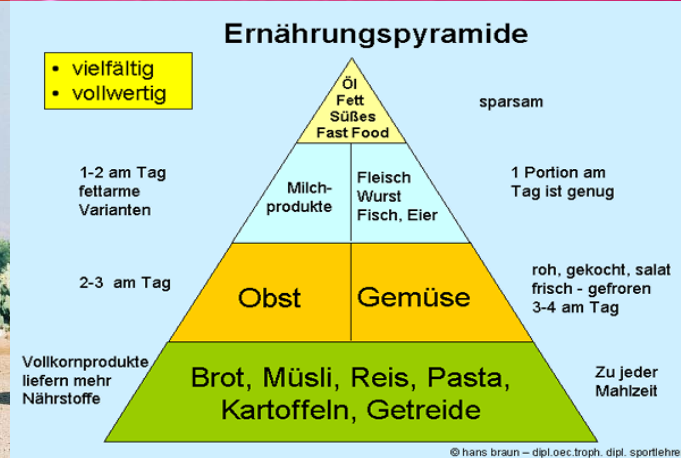
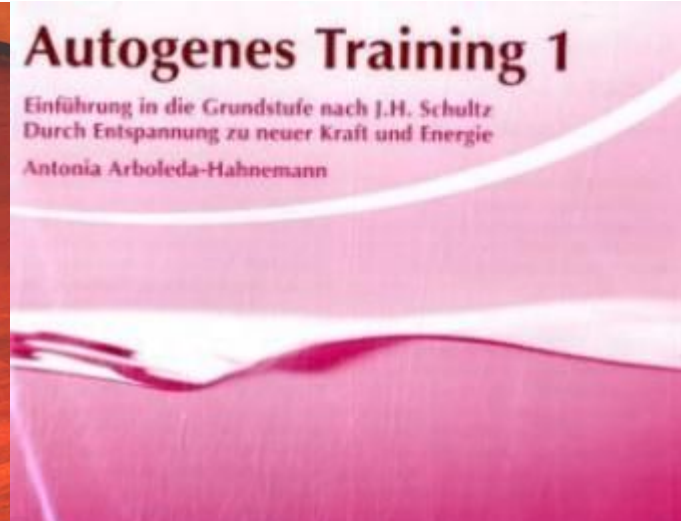


Individuelle Förderung





Planung Erholung





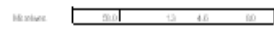
Überprüfung des Trainings



Trainingstagebuch

Wochen 50 08.12.2008 - 14.12.2008

| Tag | Gewicht | Motivation | Schritt | Schritt | Trainingsbeschreibung | Bike | | | Strasse | | | Laufen | | | Langlauf | | | Kraft | | | Sonst. | | | Bemerkung | Load/Tag | Lauf Km | Bike Km | Strasse Km | |
|------------|---------|------------|---------|---------|-----------------------|------|-----|-------|---------|-----|-------|--------|-----|-------|----------|-----|-------|-------|-----|-------|--------|-----|--|---|----------|---------|---------|------------|---|
| | | | | | | Zeit | HR% | Leist | Zeit | HR% | Leist | Zeit | HR% | Leist | Zeit | HR% | Leist | Zeit | HR% | Leist | Zeit | HR% | Leist | | | | | | |
| Montag | | 2 | 5 | 8 | Laufe in der Strasse | 0 | 0 | 0 | 30 | 3 | 90 | 55 | 3 | 105 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | Laufen auf Schiene zum Training (frühe Pause und große Runde schnee Winter) | 305 | | | | |
| | | | | | Lauf mit Strasse | 0 | 0 | 0 | 30 | 2 | 80 | 0 | 0 | 0 | 150 | 3 | 300 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| | | | | | Bike | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | 0 |
| Dienstag | | 1 | 5 | 8 | Laufe in der Strasse | 80 | 3 | 260 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | Laufen im Wald Bike mit Strasse in der Strasse mit 20 min | 210 | | | | |
| | | | | | Lauf mit Strasse | 0 | 0 | 0 | 30 | 3 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 80 | 3 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | 0 |
| | | | | | Bike | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | 0 |
| Mittwoch | | 1 | 5 | 8 | Laufe in der Strasse | 0 | 0 | 0 | 30 | 3 | 90 | 60 | 3 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | Laufe in der Strasse Lauf mit Strasse in der Strasse Bike | 140 | | | | |
| | | | | | Lauf mit Strasse | 0 | 0 | 0 | 30 | 3 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 4 | 400 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| | | | | | Bike | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| Donnerstag | | 1 | 4 | 8 | Laufe in der Strasse | 80 | 3 | 270 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | Laufe in der Strasse Lauf mit Strasse in der Strasse mit 20 min Bike | 300 | | | | | |
| | | | | | Lauf mit Strasse | 0 | 0 | 0 | 30 | 3 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | 0 | |
| | | | | | Bike | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | 0 | |
| Freitag | | 2 | 5 | 15 | Laufe in der Strasse | 0 | 0 | 0 | 30 | 3 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | Laufe in der Strasse Lauf mit Strasse in der Strasse mit 20 min Bike | 410 | | | | | |
| | | | | | Lauf mit Strasse | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | 0 | |
| | | | | | Bike | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | 0 | |
| Samstag | | | 3 | 7 | Laufe in der Strasse | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | Laufe in der Strasse Lauf mit Strasse in der Strasse mit 20 min Bike | 0 | | | | | |
| | | | | | Lauf mit Strasse | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | 0 | |
| | | | | | Bike | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | 0 | |
| Sonntag | 30 | 1 | 5 | 95 | Laufe in der Strasse | 0 | 0 | 0 | 30 | 2 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | Laufe in der Strasse Lauf mit Strasse in der Strasse mit 20 min Bike | 240 | | | | | |
| | | | | | Lauf mit Strasse | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| | | | | | Bike | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |



| | |
|------------|------|
| TOTAL LOAD | 3216 |
| Bike | 4613 |
| Strasse | 2623 |

- Training tage: 6
- Trainingseinheiten: 18
- Trainingstunden: 67,2
- Total Load: 3216
- Motivations: 17,9
- Traininganforderung: 5867
- Anzahl Bike Training: 2
- Anzahl Krafttraining: 3
- Anzahl Strasse Training: 8
- Total Km Lauf: 0,0
- Total Km Bike: 0,0
- Total Km Strasse: 0,0





Tests



Sportartspezifisch....





Betreuung

professionell

individualisiert



Fundiert:

Theorie/Praxis

ganzheitlich



Daten

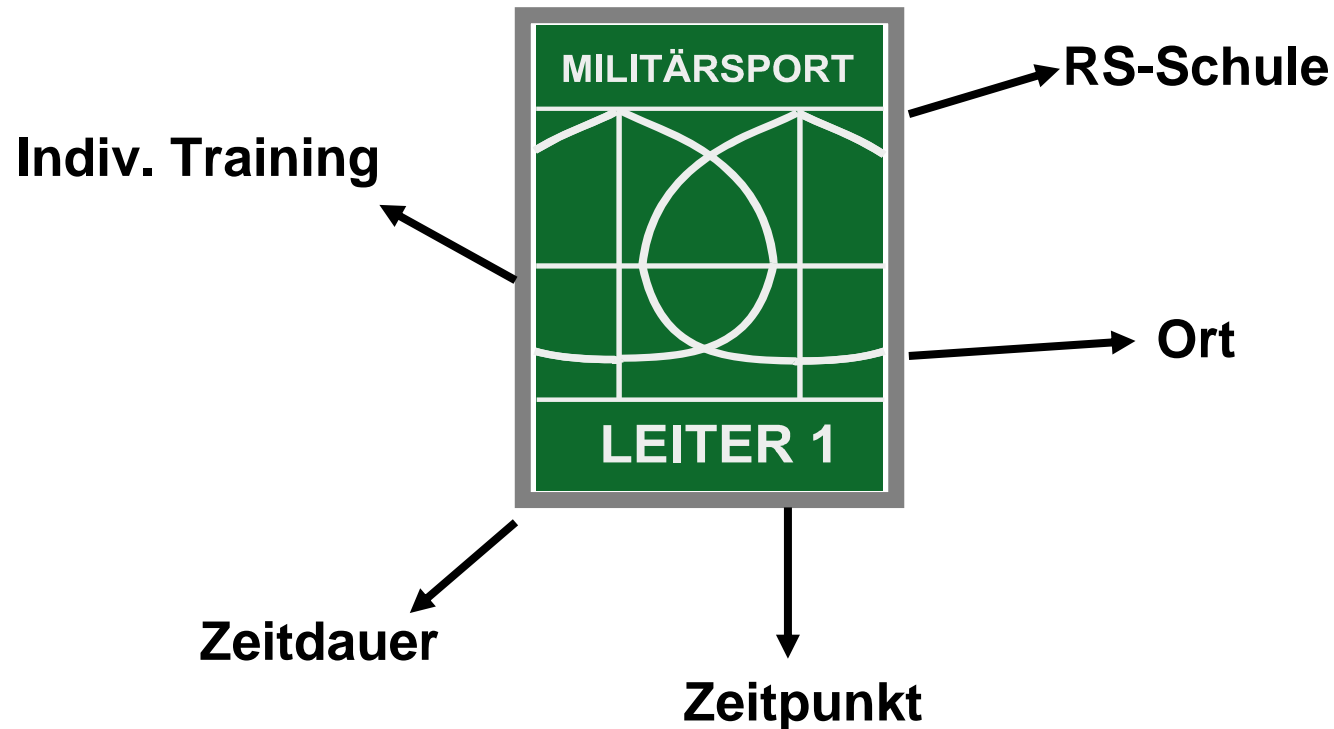




Absolvierung der Wiederholungskurse (WKs)

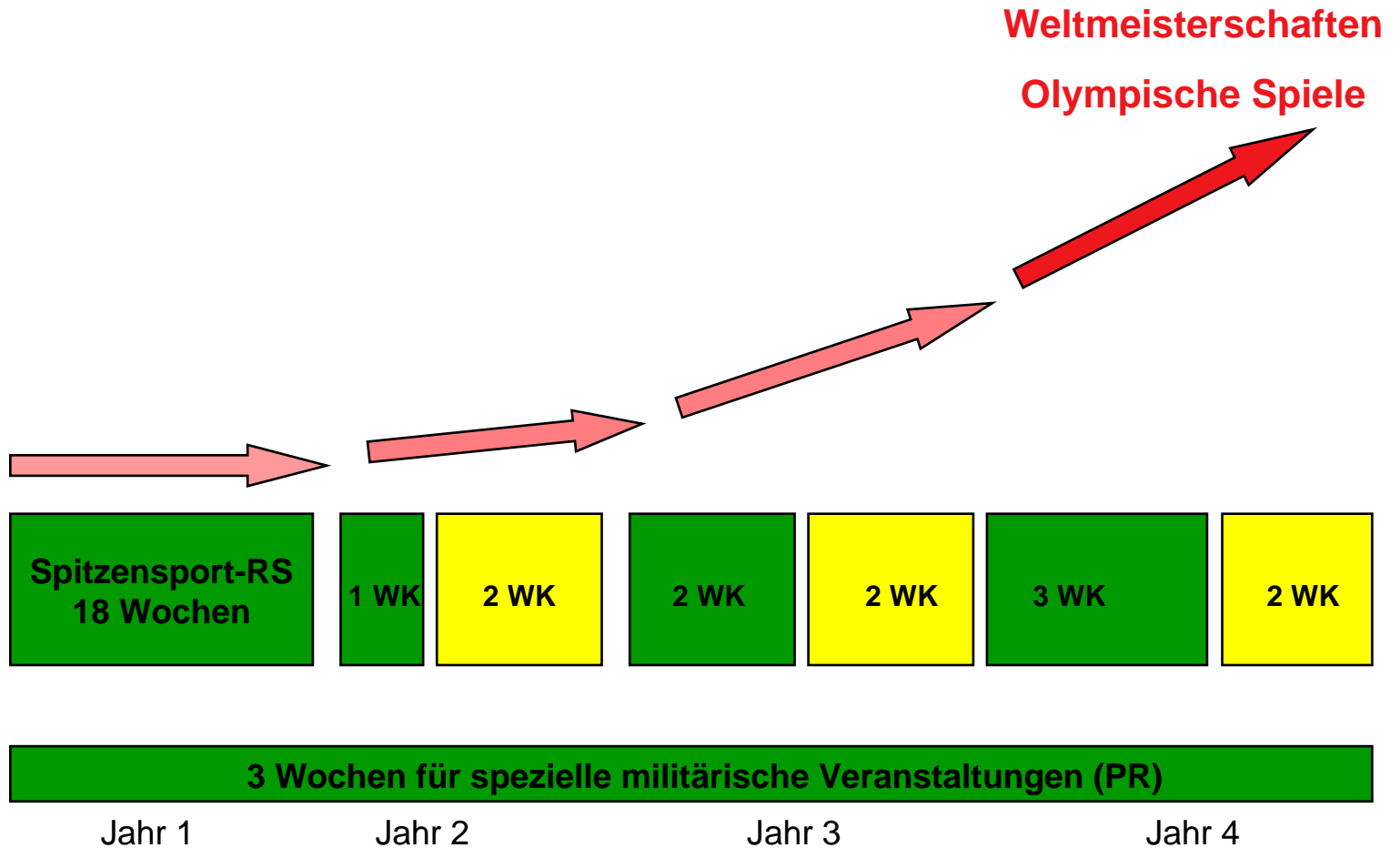


Wiederholungskurs (WK)





WK als Spitzensportler





Selektion

Wer soll selektioniert werden?



- Athleten mit hohen intern. Zielsetzungen
- Potential vorhanden
- Spitzensport erste Priorität
- Armee in Öffentlichkeit vertreten



Selektion

- **Talent..... ??????**
- **Wille, Durchhaltewille**
- **Einstellung**
- **Persönlichkeit**
- **Sportartspezifische Kriterien**
- **Potentialbeurteilung im Vergleich mit Weltspitze**
- **Ehrliche Selektion**



Selektion - KAPLA

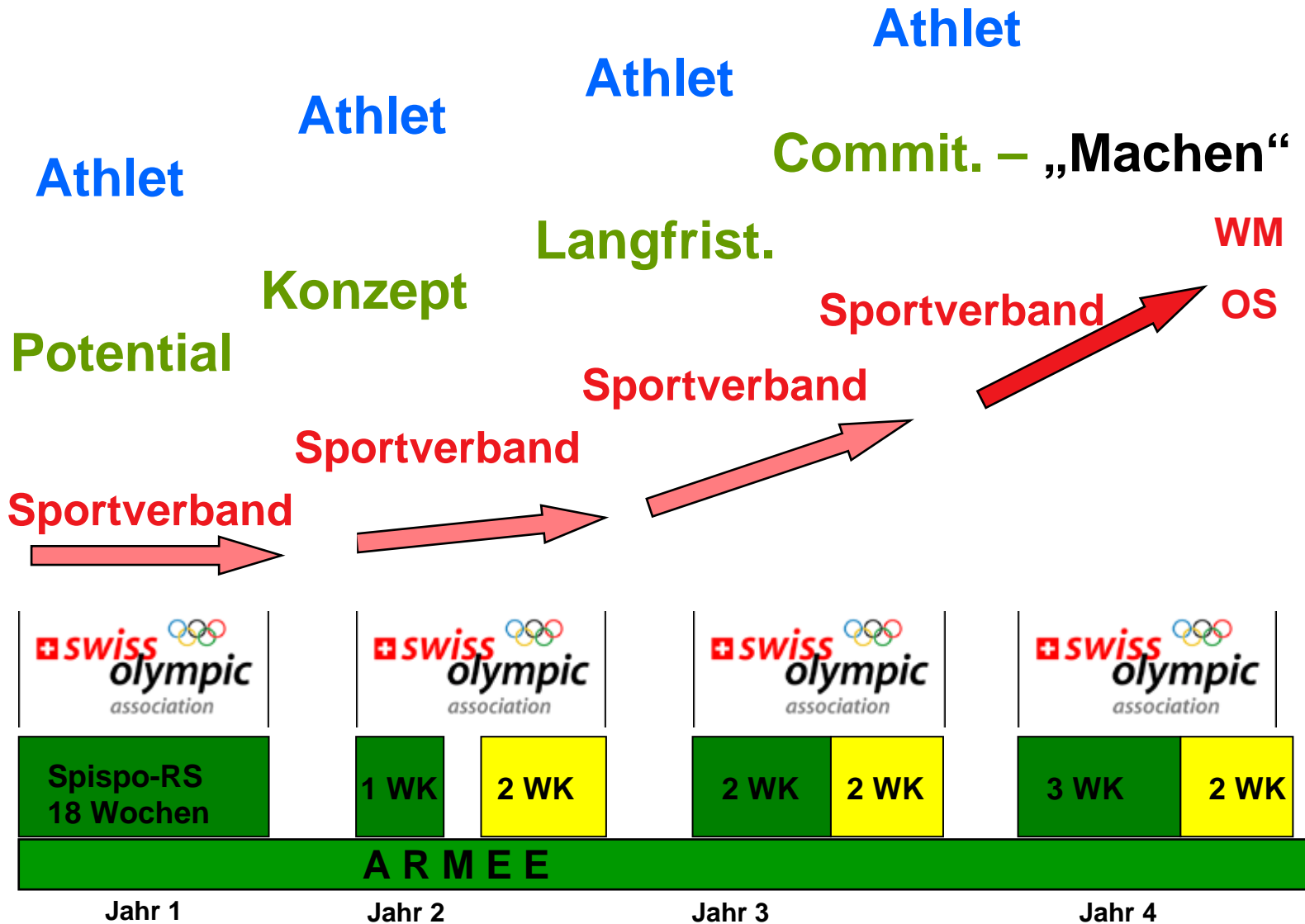
- **Sehr positives Feedback nach RS**

- **Danach**





Armee: Langfristige Förderung





Spitzensport - Lebensschule

«Aller Anfang ist leicht, und die letzten Stufen werden am schwersten und seltensten erstiegen.»

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832),

«Das grösste Risiko ist, wenn man keine Risiken mehr eingehen will»

K. Villiger



«Man muss das Unmögliche versuchen, um das Mögliche zu erreichen. »

Hermann Hesse (1877-1962),

«Wer nicht mehr will, als er kann, bleibt unter seinem Können. »

***Herbert Marcuse (1898-1979),
amerik. Soziologe dt. Herk.***



Selektion

- **Selektionsgespräche im November 2009**
- **Grundsatzentscheid**
- **Klare Vorgaben**
 - **Resultate**
 - **indiv. Punkte**

Entscheid im Aug./Sept. 2010



Erfolgskontrolle

Dario Cologna



Simon Ammann



Julien Sprunger



Carlo Janka





Spitzensportförderung - Armee





FRAGEN