



**SWISS ROWING**

# **FTEM SWISS ROWING**

Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung  
im Schweizer Rudersport



# INHALT

<b>EINLEITUNG</b>	1
Unsere Vision	2
Unsere Kernaufgaben	2
Unsere Leitsätze	3
<b>FTEM SWISS ROWING</b>	4
Die drei Hauptziele von «FTEM SWISS ROWING»	6
<b>FÖRDERPYRAMIDE</b>	7
<b>IDEALER ATHLETENWEG</b>	9
<b>DIE VIER SCHLÜSSELBEREICHE</b>	11
Der erste Schlüsselbereich: Foundation	11
Der zweite Schlüsselbereich: Talent	14
Der dritte Schlüsselbereich: Elite	22
Der vierte Schlüsselbereich: Mastery	24
<b>AUSBILDUNGSSTRUKTUR TRAINER UND SCHIEDSRICHTER</b>	26
Jugend+Sport	26
Trainerbildung Schweiz	27
Breitensport	28
Schiedsrichter	28
<b>PARTNER UND FÖRDERPROGRAMME</b>	29
<b>UMSETZUNG UND KOMMUNIKATION</b>	30
<b>ZUKUNFT</b>	31
<b>LITERATURHINWEISE</b>	32

## EINLEITUNG

Rudern ist eine immer populärer werdende Outdoor-Sportart, die sowohl von Breiten- als auch von Leistungs-Sportlerinnen und -Sportlern ausgeübt wird. SWISS ROWING ist die Dachorganisation von rund 76 Rudervereinen und über zehn Regattaver-einen, lokalen Ruderverbänden oder rudersportlich orientierten Vereinigungen in der Schweiz. Via diese Mitglieder sind über 12'000 rudersportbegeisterte Personen SWISS ROWING angeschlossen. Der Rudersport durfte in den letzten Jahren auf ein kontinuierliches Wachstum im Mitgliederbestand sowie bei den Wettkampflizenzen zurückblicken. Aus diesem Anlass ist es wichtig, dass alle Personen im Rudersport mit ihren vielfältigen Bedürfnissen ihren Platz im Rudersystem finden. Im Rahmenkonzept «FTEM SWISS ROWING» soll sich jede Person, welche im Breiten- als auch im Leistungssport rudert oder sich aktiv als Trainer/-in, Vorstandsmitglied, Schiedsrichter/-in, Regattaveranstalter/-in, Ruderlehrer/-in, etc. einsetzt wiedererkennen.



### Danksagung

Zur Entstehung des Rahmenkonzepts «FTEM SWISS ROWING» haben viele verschiedene Akteure im Schweizer Rudersport beigetragen, unter anderem Vereinstrainer/-innen, Verbandstrainer/-innen, Clubverantwortliche, SWISS ROWING Vorstandsmitglieder, Personen aus dem Breiten- und Leistungssport und Vertreter/-innen von Swiss Olympic. Besonders förderlich waren die Inputs aus den Echorunden. Vielen Dank!

## UNSERE VISION

SWISS ROWING etabliert den Rudersport in der Schweiz als attraktiven, leistungs-sportorientierten, gesunden und umweltfreundlichen Sport.

- **Leistungssport**  
SWISS ROWING fördert den Nachwuchs, um an Europa-, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen regelmässig erfolgreich zu sein
- **Breitensport**  
Jede Ruderin, jeder Ruderer, jeder Club-Funktionär, ob Mann oder Frau, wird sein persönliches Erlebnis mit SWISS ROWING haben und kann von einem spezifischen SWISS ROWING Ausbildungsangebot profitieren
- **Gesundheit**  
SWISS ROWING engagiert sich für den Breitensport als gesundheitsfördernde Aktivität, die von Jung bis Alt ausgeführt werden kann
- **Umwelt**  
SWISS ROWING vermittelt Rudern als Naturerlebnis

## UNSERE Kernaufgaben

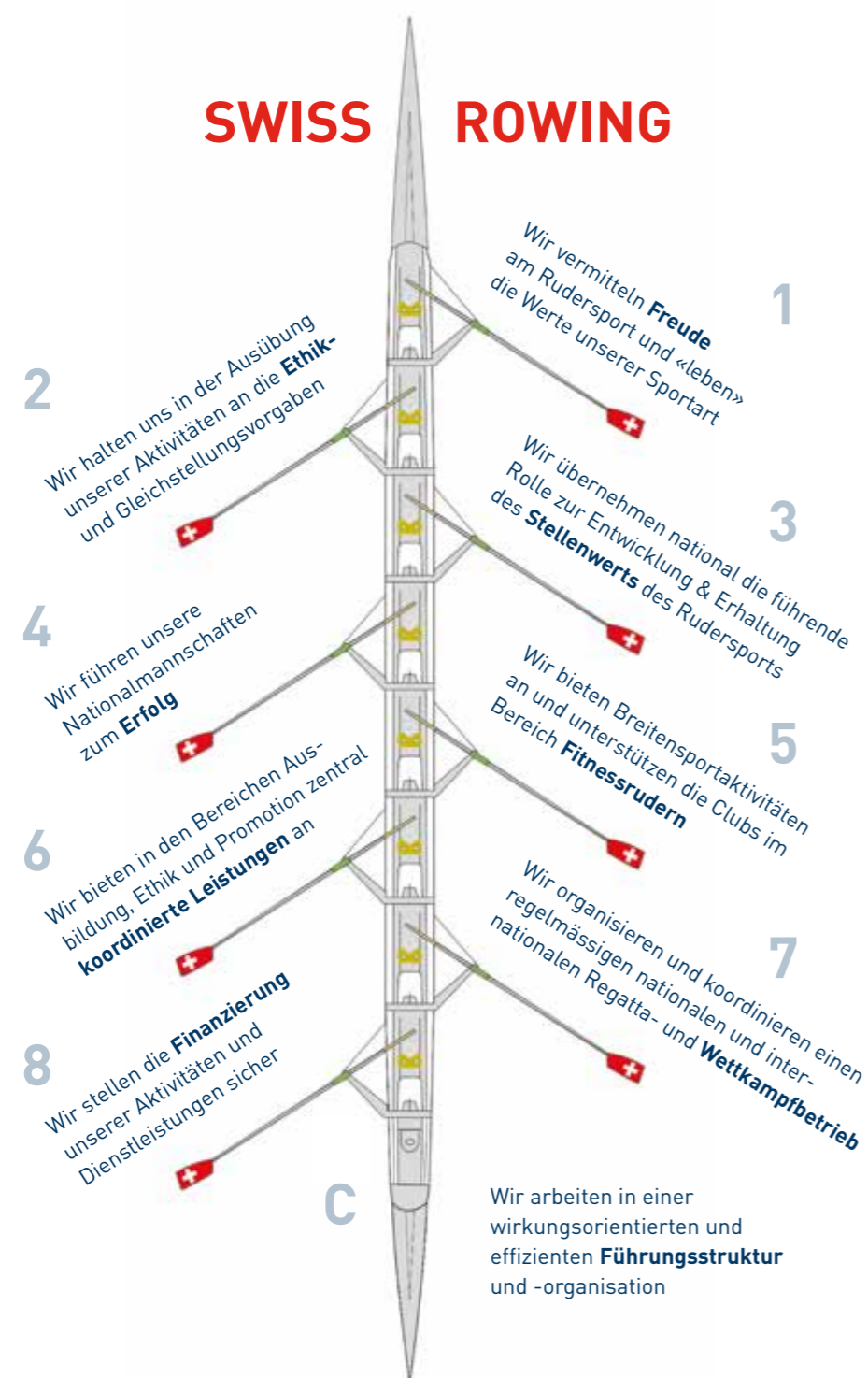
SWISS ROWING fördert den Ruder-Fitnesssport in Zusammenarbeit mit den Clubs, damit ein möglichst grosser Personenkreis den Rudersport in der Schweiz ausüben kann.

SWISS ROWING entwickelt in Zusammenarbeit mit den Clubs den Ruderleistungs-sport und orientiert sich dabei am internationalen Niveau, so dass regelmässig EM-, WM- und Olympiamedailen gewonnen werden.

SWISS ROWING sorgt dafür, dass regelmässig schweizweit nationale Ruderregatten sowie internationale Wettkämpfe auf dem Rotsee stattfinden.



## UNSERE LEITSÄTZE



## FTEM SWISS ROWING

«FTEM SWISS ROWING» ist ein Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung im Rudersport. Es basiert auf der Grundlage von «FTEM Schweiz»\*, ein gemeinsames, sportartübergreifendes Instrument, das gemeinsam vom Bundesamt für Sport (BASPO) und Swiss Olympic entwickelt wurde. Dieses Instrument dient als Orientierungsgrundlage für die verschiedenen Akteure in der Schweizer Sportförderung und schafft eine «gemeinsame Sprache» für Swiss Olympic und deren Mitgliederverbänden, für Bund, Kantone, Gemeinde, Schulen, Vereine, Trainer, Eltern etc.

Im «FTEM SWISS ROWING» werden neben dem Leistungssport auch der Breitensport und seine diversen Ausrichtungen (Gesundheits-, Freizeit- und Wettkampfsport) integriert. Im Zentrum der Ausrichtung der Sportförderung stehen die Sportlerinnen und Sportler – sei es als Spitzenathletin und Spitzenathlet, als Nachwuchstalent oder als Freizeitsportlerin und Freizeitsportler. «FTEM SWISS ROWING» schafft eine Transparenz über die Anforderungen und Kriterien in der Athletenentwicklung und dient der Visualisierung des «Athletenweges». Anhand von vier Schlüsselbereichen (Foundation, Talent, Elite, Mastery) werden bei «FTEM SWISS ROWING» die Entwicklungen des idealtypischen Athletenweges aufgezeigt.

### \*FTEM Schweiz als Grundlage:

- Ist sportartunabhängig und dient Einzel-, Team- und Mannschaftssportarten als Grundlage
- Verbindet den Leistungs- und Breitensport und misst den Schnittstellen und Übergängen viel Bedeutung bei
- Kennt keine altersspezifischen Grenzen (mit Ausnahme des Leistungssports, wo gewisse Altersbegrenzungen vorgegeben sind)
- Ermöglicht den Sporttreibenden sich auf und ab oder quer durch die Phasen zu bewegen. Somit wird der Umstand berücksichtigt, dass die Athletinnen und Athleten sich in einem individuellen Tempo entwickeln. Der Aufstieg, Abstieg oder Verbleib in einer Phase erfolgt zu unterschiedlichen Zeitpunkten, abhängig von der Entwicklungsstufe der jeweiligen Person
- Verknüpft Sportarten miteinander und bietet die Grundlage für allfällige bewusst geförderte Übertritte von Sportart zu Sportart





## DIE DREI HAUPTZIELE VON «FTEM SWISS ROWING»

### **Koordination und Systematik in der Sportförderung verbessern**

Die Zusammenarbeit und die Kommunikation der diversen Akteure in der Schweizer Sportförderung können durch eine gemeinsame Grundlage innerhalb der Sportart systematisch nach einem einheitlichen Ansatz optimiert werden.

Die bestehenden Konzepte und Instrumente der Sportförderung im Schweizer Rudersport werden in einen gemeinsamen Rahmen integriert und dadurch besser aufeinander abgestimmt. Daraus erfolgt eine verbesserte Koordination der Sportförderung, sowohl zwischen den einzelnen Akteuren als auch innerhalb der jeweiligen Institutionen. Organisatorische Abläufe werden optimiert und ihre Wirksamkeit in diversen Bereichen wie Athletenförderung oder der Trainerbildung gesteigert. Weiter verbessert sich die Durchlässigkeit zwischen Leistungs- und Breitensport. Das BASPO und Swiss Olympic orientieren sich bei der Weiterentwicklung der Sportförderung an «FTEM Schweiz» und schaffen dadurch optimale Rahmenbedingungen für die Entwicklung der Sportförderung zugunsten der diversen Akteure im Schweizer Sport.

### **Niveau im Leistungssport steigern**

Mit «FTEM SWISS ROWING» soll ein System entwickelt werden, das den Athletenweg transparent veranschaulicht und die Sporttreibenden besser auf die Herausforderungen vorbereitet, insbesondere in den Übergangshasen. Der ideale Athletenweg – von der Grundausbildung hin bis zur Weltklasse – hält die Entwicklungsmöglichkeiten und die Sportförderung der Sporttreibenden fest. Die einzelnen Akteure können sich so auf ihre Aufgabe fokussieren und ihre Position im Gesamtsystem besser lokalisieren. Die Förderung wird zielgerichteter und effizienter, so dass die Ruderinnen und Ruderer vermehrt den Weg an die Spitze gehen können.

### **Menschen lebenslang im Sport halten**

Dank dem «FTEM SWISS ROWING» sollen sich die Akteure im Schweizer Rudersport den Leistungs- und den Breitensport, aber auch die Sporttreibenden, Coaches und Funktionäre als Teile eines Gesamtsystems erkennen, die Zusammenhänge verstehen und die Übergänge aktiv bearbeiten. So können vermehrt Menschen, die mit dem Rudersport in Berührung gekommen sind, diesem Sport ein Leben lang erhalten bleiben. Beispiele: Breitensportler/-innen werden Vorstandsmitglieder oder Schiedsrichter/-innen, Nachwuchstalente werden Mitglied im Elite-Kader, Zurück-tretende werden Nachwuchstrainer/-innen.



## IDEALER ATHLETENWEG

Mit Hilfe der vier Schlüsselbereiche (Foundation, Talent, Elite und Mastery) werden in «FTEM SWISS ROWING» die verschiedenen Entwicklungsstufen aufgezeigt. Foundation (F) ist der erste Schlüsselbereich und ausschliesslich im Bereich Breitensport angesiedelt. Es folgt der zweite Schlüsselbereich Talent (T), welcher durch die Merkmale Talentsuche, -identifikation, -selektion und -entwicklung gekennzeichnet ist. Der dritte Bereich Elite (E) sowie der vierte Bereich Mastery (M) ergänzen das Rahmenkonzept. Die Schlüsselbereiche T, E und M sind hauptsächlich dem Leistungssport zuzuordnen. Die vier Schlüsselbereiche sind ihrerseits in zehn Phasen aufgeteilt: F (F1, F2 und F3), T (T1, T2, T3 und T4); E (E1 und E2) und M.



Die folgende Beschreibung der zehn Phasen des Athletenweges beziehen sich auf einen Idealverlauf in der sportlichen Entwicklung einer Athletin oder eines Athleten. Häufig erleben die Sporttreibenden nicht nur lineare Übergänge von Phase zu Phase. Die Übertritte in eine andere Phase sind durch verschiedene Faktoren bestimmt und variieren von Phase zu Phase. Das Erreichen aller Phasen entspricht einem Idealbild. Die Umweltfaktoren und weitere Rahmenbedingungen, wie z.B. elterliche Unterstützung, Coach, Verein, Bildungssystem, Armee sowie die Sportförder-Programme, sind von zentraler Bedeutung. Diese müssen als Gesamtes in der Sport- und Athletenentwicklung berücksichtigt und aufeinander abgestimmt werden.

## BREITENSPORT

## LEISTUNGSSPORT



- F1** Entdecken, erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen
- F2** Anwenden und variieren der Bewegungsgrundformen
- F3** Sportartspezifisches Engagement und/oder Wettkampf
- T1** Potential zeigen
- T2** Potenzial bestätigen

- T3** Trainieren und Ziele erreichen
- T4** Durchbruch und belohnt werden
- E1** Die Schweiz (int.) repräsentieren
- E2** International Erfolg haben
- M** Dominieren der Sportart

# DIE VIER SCHLÜSSELBEREICHE

## Der erste Schlüsselbereich: Foundation

Der erste Schlüsselbereich Foundation bedeutet den Einstieg in den sportlichen Lebenslauf. Hier gemachte Erfahrungen sind die Grundlage für jede Art von Teilnahme am Rudersport, sei es im Breitensport oder im Leistungssport. Es gilt, die Voraussetzungen für das Sporttreiben zu schaffen, indem der Erwerb einer breiten und abwechslungsreichen Basis an motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten und vor allem die Bewegungsfreude im Mittelpunkt stehen. So wird die Grundlage für einen optimalen Einstieg in den Rudersport geschaffen und die Basis für ein freudvolles Bewegen bis ins Erwachsenenalter gelegt.

## F1: Entdecken, Erwerben und Festigen der elementaren Bewegungsgrundformen – Freude am Sport

Das Augenmerk liegt im Entdecken der Bewegungsgrundformen und der dazugehörenden Elemente, insbesondere das Wasser. Erste positive Erfahrungen, einzeln oder in Gruppen, werden gesammelt, wie man sich im und auf dem Wasser bewegt. Die Sporttreibenden erwerben in dieser Phase die Fähigkeit zu schwimmen. An Land werden die elementaren Bewegungsabläufe wie Laufen, Springen, Balancieren, Stützen, Rhythmisieren, Drehen etc. entdeckt und gefestigt. Dabei stehen die Freude und der Spass im Vordergrund.

- Programme und Aktivitätsangebot: Freiwilliger Schulsport, Polysportive Angebote, Schwimmkurse, Schnupperkurse, Ferienpass
- Partner: Vereine, Eltern, Jugend + Sport, Sportämter der Kantone, öffentliche und private Schulen, private Anbieter

## F2: Anwenden und Variieren der Bewegungsgrundformen

Die Sporttreibenden wenden die erworbenen Bewegungsgrundformen an und variieren diese. Dabei erweitern sie ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten. In dieser Phase findet der Erstkontakt mit der Sportart Rudern statt. Anfängerkurse der Vereine bieten hierfür die optimale Einstiegsmöglichkeit und sind die wichtigsten Zellen für die Rekrutierung. Die Teilnehmenden lernen dabei einen sicheren Umgang mit dem Material, dem Sportgerät und dem Element Wasser. Vielseitige sportliche Aktivitäten, sportartspezifische als auch nicht sportartspezifische Veranstaltungen sind hierzu empfehlenswert. Regelmässige Ruderaktivitäten sind möglich in Vereinen (Mitgliedschaft) oder bei privaten Ruderschulen.

- Programme und Aktivitätsangebot: Anfängerkurse für Jugendliche und Erwachsene der Vereine, Schülerruderkurse, private Ruderschulen, Vereins-Aktivitäten, Wanderfahrten, Ruderferien, Breitensportveranstaltungen
- Partner: Vereine, Eltern, Jugend+Sport, öffentliche und private Schulen, private Ruderangebote
- Polysportive Aktivitäten: Spielturniere, Volksläufe, Velo-, Bike-, Langlauf-, Ski-, Schwimmveranstaltungen





### F3: Ruderspezifisches Engagement und Wettkämpfe

Die Sporttreibenden engagieren sich sportartspezifisch. Der Rudersport wird regelmässig in einem Verein oder im Rahmen eines Sportprogramms ausgeübt, wodurch die Bewegungsaktivitäten in altersgerechte Verhaltens- und Trainingsformen eingebunden sind. Das Sportengagement erfolgt im Rahmen einer persönlichen Verpflichtung zum Training sowie zur Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten, die zur Teilnahme an Wettkämpfen verhelfen. Das Ausüben ehrenamtlicher Tätigkeiten in einem Verein gehört für viele Sporttreibende dazu.

- Programme und Aktivitätsangebot: Vereins-Aktivitäten, Masters-Aktivitäten, Langdistanzrennen, Sprintregatten
- Partner: Vereine, Eltern, Jugend+Sport
- Wettkämpfe: Schweizermeisterschaften, Swiss Indoors, nationale Regatten, Masters-Wettkämpfe
- Engagement im Verein: Trainer/-in, Vorstandsmitglied, Materialwartung, Bootstransporte, Schiedsrichter/-in, Mitglied OK-Veranstaltungen, Mithilfe bei Clubanlässen, Funktionär/-in

#### Übergang

Der gesamte Schlüsselbereich Foundation ist im Breitensport angesiedelt. Die Mehrheit der aktiven Ruderinnen und Ruderer in der Schweiz können im Schlüsselbereich Foundation zugeordnet werden. Es sind die Vereine, welche die grösste Verantwortung über die Aktivitäten im Schlüsselbereich Foundation tragen. SWISS ROWING übernimmt dabei eine subsidiäre Rolle und engagiert sich in den Bereichen Ausbildung, Sicherheit, nationale Anlässe, Networking, Pflege der Community und Kommunikation.

Es ist der Verdienst der Vereine, dass das Interesse von Athletinnen und Athleten am Leistungssport geweckt wird sowie die nötigen Ressourcen für die Betreuung, Infrastruktur (Bootspark, Clubhaus etc.) und Regatta-Aktivitäten (Lizenzen, Startgelder, Transporte etc.) zur Verfügung gestellt werden.

### Der zweite Schlüsselbereich: Talent

Der Übergang vom Bereich Foundation zu Talent beinhaltet den Wechsel von Breitensport hin zum Leistungssport. Die vier Phasen des Schlüsselbereichs Talent repräsentieren den Entwicklungsprozess eines Rudertalentes. Bei der Talentidentifikation werden sowohl personeninterne Leistungsdispositionen (Physis/Psyche/Technik/Taktik) als auch Umweltfaktoren (Trainer, Schule, Eltern, Wohnort usw.) beachtet. Der Entwicklungsprozess eines Talents verläuft individuell und ist durch die Phasen Talentsuche, -identifikation, -selektion und -entwicklung charakterisiert.

Sportlerinnen und Sportler müssen zuerst die Möglichkeit haben, ihr Potenzial für mögliche spätere Talentidentifikation aufgrund vorgegebener und ruderspezifischer Kriterien zu zeigen (T1), bevor sie ihre Fähigkeiten bestätigen können (T2). Zudem verpflichten sie sich zur Erreichung von Leistungszielen. Damit sind ein grösseres Engagement sowie ein höheres Trainingsvolumen verbunden (T3). Nur den Besten gelingt schliesslich der Durchbruch an die nationale Spitze (T4). In allen vier Phasen sind gut funktionierende Umweltbedingungen notwendig, damit entwicklungsförderndes Sporttreiben erst möglich ist.



#### T1: Potential zeigen

Nachwuchstalente im Rudersport werden aufgrund ihrer besonderen Fähigkeiten und Fertigkeiten erkannt, die sie im physischen und psychischen Bereich zeigen. In Phase T1 findet eine erste Talentsuche über «PISTE» statt. Die Sporttreibenden streben erstmals Leistungsziele an, werden Mitglied des Regattakaders im Verein und trainieren unter der Führung von J+S-Leiterpersonen.

- Programme und Angebote von SWISS ROWING: Trainingsplanung, Talentsichtung nach «PISTE», «Skills Award», FUTURO-Rennen am Langstreckentest
- Partner: Verein, Eltern, Schulen, Jugend+Sport
- Wettkämpfe und Anlässe: Schweizermeisterschaften, Swiss Indoors, nationale Regatten, Langdistanzrennen, Sprintregatten
- Trainingsstruktur (Stunden pro Woche): 3-6h sportartspezifisch, 2-4h Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination), 1-2h allgemeine sportliche Aktivität (Schulsport, Polysportives)





## T2: Potential bestätigen

Talentierte Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten durchlaufen in der Phase T2 eine Beobachtungsphase, in welcher sie ihre ruderspezifischen Lernfähigkeiten, ihr Engagement, ihre Motivation, ihre Trainierbarkeit, ihre spezifischen mentalen Eigenschaften und ihre Selbstverantwortung unter Beweis stellen sollen. Das Ziel ist es, das auf T1 gezeigte Potential zu bestätigen. Erste Erfolge in Nachwuchskategorien an nationalen Wettkämpfen werden erzielt. Die Talentüberprüfung und -selektion erfolgt grundsätzlich über sportartspezifische Beurteilungskriterien, die von SWISS ROWING festgelegt werden (vgl. Förderkonzept Nachwuchs). Das Selektionsverfahren für die Vergabe der Swiss Olympic Talent Cards ist gemäss dem Modell «PISTE» aufgebaut.

- Programme und Angebote von SWISS ROWING: Trainingsplanung, Talentsichtung nach «PISTE», «Skills Award», FUTURO-Rennen, FUTURO-Trainingslager, Langstreckentest
- Kaderstruktur: FUTURO-Kader
- Partner: Verein, Eltern, Schulen, Jugend+Sport
- Wettkämpfe und Anlässe: Schweizermeisterschaften, Swiss Indoors, nationale Regatten, Langdistanzrennen, Sprintregatten
- Trainingsstruktur (Stunden pro Woche): 4-6h sportartspezifisch, 2-4h Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination), 1-2h allgemeine sportliche Aktivität (Schulsport, Polysportives)
- Swiss Olympic Talent Cards: Lokal, Regional

### Querschnittsthema:

#### Koordination von Sport und Ausbildung wird zur Herausforderung

Nebst dem Sport ist es unabdingbar, dass die Talente ihre schulische oder berufliche Ausbildung bestmöglich mit dem Sport verbinden können. In diesem Sinne übernehmen die Trägerschaften eine hohe Verantwortung bei der Unterstützung der Talente in beruflichen und schulischen Fragestellungen. Die nachfolgende Darstellung gibt einen Überblick auf die Verantwortungszuweisung und weist nach, wo für das jeweilige Talent bei schulischen oder beruflichen Fragen oder Koordinationsarbeiten Kontaktstellen bestehen:

Phasen	Beschreibung
F1-T1	Für die Regelung von schulischen und beruflichen Fragestellungen für Personen dieser Phasen sind die Eltern und/oder der jeweilige Verein zuständig, respektive die vom Verein bezeichnete Person. Der Verein regelt die Situation direkt mit dem Talent.
T2-T3	Erstkontakt für Talente dieser Phase ist der Verein, respektive die vom Verein bezeichnete Person. Der Verein regelt die Situation direkt mit dem Talent. SWISS ROWING kann um Unterstützung zur Lösung des Problems angefragt werden oder Empfehlungen abgeben.
T4	Erstkontakt für Talente der Phase T4 ist SWISS ROWING oder subsidiär der Verein.
E1-M	SWISS ROWING regelt die Situation direkt mit den Athletinnen und Athleten und unterstützt sie bei der individuellen Lösungsfindung. Ergänzend können Angebote (u.a. Beratungen/ Vermittlungen) von Swiss Olympic genutzt werden.

### T3: Trainieren und Ziele erreichen

Die Sporttreibenden streben Leistungsziele an (z.B. erste Selektion für internationale Wettkämpfe). Steigendes persönliches Engagement und ein erhöhtes Trainingsvolumen, um die Leistungsvorgaben erreichen zu können, sind entscheidende Merkmale dieser Phase (Anschlussstraining). Nebst der intrinsischen Motivation ist die Qualität der Betreuung der Schlüssel zu guten Leistungen. Ab Phase T3 sind individuelle Schul- und Berufslösungen von SWISS ROWING empfohlen bzw. notwendig. Die Mannschaftsbildungs- und Selektionsprozesse für internationale Regattaerläufe sind im «Handbuch Spitzensport» beschrieben.

- Programme und Angebote von SWISS ROWING: Trainingsplanung, Talentsichtung nach «PISTE», Talent Treff Tenero, Langstreckentest, Kaderzusammenzüge im NLZ, Verbands-Selektionsprozesse, Betreuung durch Verbands-Trainer, Unterstützung bei Schul- und Berufslösungen
- Kaderstruktur: Coupe de la Jeunesse (B-Kader U19), Junioren-Nationalmannschaft (A-Kader U19)
- Partner: Verein, Eltern, Schulen, Jugend+Sport, Arbeitgeber (Lehrbetrieb), Hochschulen und Universitäten
- Wettkämpfe und Anlässe: Junioren-Europameisterschaften, Coupe de la Jeunesse, Universitätsmeisterschaften, Schweizermeisterschaften, Swiss Indoors, nationale Regatten, Langdistanzrennen, Sprintregatten
- Trainingsstruktur (Stunden pro Woche): 8h sportartspezifisch, 6h Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination), 2h allgemeine sportliche Aktivität (Schulsport, Polysportives)
- Swiss Olympic Talent Cards: Regional, National





#### T4: Durchbruch und belohnt werden

Die talentierten Ruderinnen und Ruderer erzielen den Durchbruch auf nationaler Ebene. Sie steigern den Trainingsumfang und werden intensiver betreut. Sie sind Mitglied des SWISS ROWING Nachwuchskaders oder des U23 Übergangskaders und können bei entsprechender Leistung für internationale Wettkämpfe selektioniert werden (vgl. «Handbuch Spitzensport»). Die besten Athletinnen und Athleten dieser Phase werden von SWISS ROWING zur Selektion für die Spitzensport-Rekrutenschule empfohlen.

- Programme und Angebote von SWISS ROWING: Trainingsplanung, Talentsichtung nach «PISTE», Langstreckentest, Kaderzusammenzüge im NLZ, Verbands-Selektionsprozesse, intensive Betreuung durch Verbands-Trainer, sportmedizinische Betreuung, Spitzen-Sport-RS, Qualifizierter Athlet, Unterstützung bei Karriereplanung
- Kaderstruktur: A-Kader U19, U23 Kader
- Partner: Verein, Eltern, Schulen, Jugend+Sport, Arbeitgeber (Lehrbetrieb), Hochschulen, Universitäten, Schweizer Armee
- Wettkämpfe und Anlässe: Junioren-Europameisterschaften, Junioren-Weltmeisterschaften, Youth Olympic Games, U23 Europameisterschaften, U23 Weltmeisterschaften, Schweizermeisterschaften, Swiss Indoors, nationale Regatten, Langdistanzrennen, Sprintregatten
- Trainingsstruktur (Stunden pro Woche): 10h sportartspezifisch, 7h Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination), 3h allgemeine sportliche Aktivität (Schulsport, Polysportives)
- Swiss Olympic Cards: National, Elite, Bronze

#### Übergang

Auf dem Weg zur Weltspitze ist der Übergang vom Nachwuchs zur Elite eine sehr entscheidende Phase und bedarf von allen beteiligten Akteuren besondere Aufmerksamkeit. Im Zentrum sind Themen, wie z.B. das Bekenntnis zum Spitzensport, die erwartete Leistungssteigerung, der erhöhte Trainingsumfang, die berufliche Ausrichtung oder die Finanzierung des Lebensunterhalts. Dieser Übergang kann mehrere Jahre in Anspruch nehmen und erfordert ausgiebiges Training auf hohem Niveau sowie viel Geduld.

SWISS ROWING fördert diese Talente beim Übergang vom Vereinsathlet zum Kaderathlet mittels Trainingsmassnahmen, Planung, Coaching, Infrastruktur und Projektarbeit. Ergänzend unterstützt SWISS ROWING diese Athletinnen und Athleten in den Bereichen Karriereplanung, Verknüpfung Sport und Militär, Zugang zu Förderbeiträgen der Sporthilfe oder Zugang zu sportmedizinischer Betreuung. Weiter bietet SWISS ROWING den Athletinnen und Athleten Wohnmöglichkeiten im NLZ an.



### Der dritte Schlüsselbereich: Elite

Athletinnen und Athleten in diesem Bereich haben den Übergang vom Leistungssport zum Spitzensport vollzogen. Sie sind Mitglied des SWISS ROWING Elite-Kader und repräsentieren die Schweiz an internationalen Wettkämpfen. Sie bekennen sich zum Spitzensport, welcher im Zentrum ihres Lebens steht. Sie absolvieren das Hochleistungstraining fast ausschliesslich im nationalen Leistungszentrum unter der Führung der Nationaltrainer. Sie starten erstmals an World Cups und selektionieren sich für Elite Europa- und Weltmeisterschaften (E1). Nach mehrjährigem Hochleistungstraining sind weitere Leistungsfortschritte zu verzeichnen. Der Anschluss an die Weltspitze widerspiegelt sich in Form von regelmässiger Qualifikation für A-Finals an Europa- und Weltmeisterschaften sowie einer Selektion für die Olympischen Spiele (E2).

#### E1: Schweiz repräsentieren, Mitglied Elitekader von SWISS ROWING

Die Athletinnen und Athleten können den Trainingsumfang nochmals steigern und können mit der Herausforderung der sehr hohen Belastung umgehen. Sie bekennen sich zum Spitzensport. In den Bereichen Beruf, Ausbildung und Wohnort werden Anpassungen unternommen, um das Hochleistungstraining im nationalen Leistungszentrum über mehrere Jahre meistern zu können.

- Programme und Angebote von SWISS ROWING: Trainerressourcen, Kaderaktivitäten, Nutzung NLZ, Sportmedizin, Unterstützung bei Karriereplanung
- Kaderstruktur: U23, Elite-Kader
- Trainingsstruktur (Stunden pro Woche): 5 Tage pro Woche im NLZ, 5-6 Trainingslager pro Jahr im In- und Ausland (total ca. 90 Tage); 12h sportartspezifisch, 9h Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination), 7h allgemeine sportliche Aktivität (Ausgleichstraining, Polysportives)
- Wettkampfmöglichkeiten: Schweizermeisterschaft, World Cup, Europameisterschaften, Weltmeisterschaften
- Swiss Olympic Cards: Bronze/Silber



## E2: Erfolge an internationalen Wettkämpfen

Mittels konstanter Leistungsentwicklung etablieren sich die Athletinnen und Athleten an der internationalen Spitze. Top 6 Platzierungen an internationalen Wettkämpfen können regelmässig erzielt werden. Erste Podestplätze kommen hinzu.

- Programme und Angebote von SWISS ROWING: Trainerressourcen, Kaderaktivitäten, Nutzung NLZ, Sportmedizin, Unterstützung bei Karriereplanung
- Kaderstruktur: Elite-Kader
- Trainingsstruktur (Stunden pro Woche): 5 Tage pro Woche im NLZ, 5-6 Trainingslager pro Jahr im In- und Ausland (total ca. 90 Tage); 12h sportartspezifisch, 9h Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination), 7h allgemeine sportliche Aktivität (Ausgleichstraining, Polysportives)
- Wettkampfmöglichkeiten: Schweizermeisterschaft, World Cup, Europameisterschaften, Weltmeisterschaften, Olympische Spiele
- Swiss Olympic Cards: Silber/Gold

## Der vierte Schlüsselbereich: Mastery

### M: Dominieren in der Sportart

Athletinnen und Athleten, die über mehrere Jahre Podestplätze an internationalen Wettkämpfen wie Weltmeisterschaften oder Olympische Spiele herausrudern, können dem Bereich Mastery zugeordnet werden. Sie prägen die Spitze ihres Sports und werden zum Aushängeschild ihres Sports.

- Programme und Angebote von SWISS ROWING: Trainerressourcen, Kaderaktivitäten, Nutzung NLZ, Sportmedizin, Unterstützung bei Karriereplanung
- Kaderstruktur: Elite-Kader
- Trainingsstruktur (Stunden pro Woche): 5 Tage pro Woche im NLZ, 5-6 Trainingslager pro Jahr im In- und Ausland (total ca. 90 Tage); 12h sportartspezifisch, 9h Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination), 7h allgemeine sportliche Aktivität (Ausgleichstraining, Polysportives)
- Wettkampfmöglichkeiten: Schweizermeisterschaft, World Cup, Europameisterschaften, Weltmeisterschaften, Olympische Spiele
- Swiss Olympic Card: Gold



### Querschnittsthema:

#### Karriereende im Leistungssport: Wie weiter?

Ein formuliertes Ziel des Rahmenkonzepts «FTEM SWISS ROWING» ist es die Menschen lebenslang im Sport zu halten. Ein entscheidender Moment in einer Athletenkarriere ist hierbei der Rücktritt als Aktiver. Unabhängig des Alters oder des Leistungsniveaus zum Zeitpunkt des Rücktritts, die zurücktretenden Sporttreibenden sollen sich dank dem «FTEM SWISS ROWING» weiterhin als Mitglied eines gesamthaften Rudersystems wahrnehmen. Das «FTEM SWISS ROWING» Rahmenkonzept ermöglicht den Sporttreibenden sich auf und ab oder quer durch die Phasen zu bewegen. Wohin sich die Zurücktretenden bewegen ist abhängig von der Rolle und Funktion, die sie neu einnehmen und ausüben. Diese können ganz vielfältig ausfallen: aktives Rudern im Verein oder individuell ehrenamtliche Tätigkeit im Verein (z.B. Vorstandsmitglied), Transport, OK-Mitglied von Veranstaltungen, Schiedsrichter/-in, J+S-Experte/-in, Ruderinstruktor/-in, Funktionär/-in etc.

Eine weitere Option zur Vermeidung von möglichen Drop-Outs ist die Aufnahme einer Leiterfunktion in einem Verein, an einer Hochschule oder beim Verband. SWISS ROWING unterstützt zurückgetretene Eliteathletinnen und Eliteathleten beim Einstieg in die Trainerkarriere (z.B. Übernahme von Nachwuchsprojekten).

Das «Swiss Olympic Athlete Career Programme» von Swiss Olympic bietet Athletinnen und Athleten Dienstleistungen für eine gezielte Unterstützung bei der Vorbereitung der Nachsportkarriere an.



## AUSBILDUNGSSTRUKTUR TRAINER UND SCHIEDSRICHTER

Die unterschiedlichen FTEM-Phasen verlangen für jede Phase stufengerecht ausgebildete Trainerinnen und Trainer, welche für die Planung, das Training und das Coaching verantwortlich sind.

Die Trainerausbildung von SWISS ROWING findet in enger Zusammenarbeit mit Jugend und Sport (J+S) sowie der Trainerbildung Schweiz statt. Im Bereich Breiten- und Erwachsenensport unterstützt SWISS ROWING die Ausbildung zum «Instruktor Rudern».

### Jugend+Sport

#### J+S-Grundausbildung

Die Grundausbildung richtet sich an motivierte Personen mit Mindestalter von 18 Jahren, welche Jugendliche und Erwachsene unterrichten möchten. Den Vereinen sollen Trainerinnen und Trainer zur Verfügung stehen, die Anfängerkurse aufgrund ihrer Ausbildung kompetent leiten können (F2). Dazu werden den Leitenden die Grundlagen des Unterrichtens, der Trainingslehre und der Planung von J+S-Kursen; Hinweise zur Entwicklung von Jugendlichen; Aspekte der Leiterpersönlichkeit sowie sportartspezifisch relevante Sicherheitsaspekte vermittelt.

#### J+S-Weiterbildung 1 + 2

Die Weiterbildung 1 dient zur Ergänzung und Erweiterung. Module werden in den Bereichen Sicherheit im Wassersport, Physis, Rudertechnik, Coaching, Bootstrimmung und Breitensportaktivitäten angeboten. Die Weiterbildung 2 dient zur Vertiefung in den Bereichen Physis und Rudertechnik. Die Inhalte dieser Ausbildungsstufen sind darauf ausgerichtet, dass Trainerinnen und Trainer die Sporttreibenden aus den Phasen F2 bis F3 kompetent betreuen können.

#### J+S-Weiterbildung 2 – Leistungssport

Die Weiterbildung 2 – Leistungssport richtet sich an Trainierinnen und Trainer, die Talente in den Phasen T1 und T2 kompetent betreuen und fördern. Den Leitenden werden sportartspezifische Inhalte vermittelt wie Physis Leistungssport, Trainingsplanung Leistungssport, Technik Leistungssport und Psyche Leistungssport.

### Trainerbildung Schweiz

Die Trainerbildung Schweiz ist am BASPO / EHSM angegliedert, wird aber massgeblich durch Swiss Olympic finanziert. Das Angebot der Trainerbildung Schweiz richtet sich an Trainerinnen und Trainer, welche die komplette J+S Ausbildung erfolgreich abgeschlossen haben und mit Talenten ab der Phase T3 zusammenarbeiten.

#### Stufe Leistungssport – Berufstrainerlehrgang/Spezialisierung-Vertiefung/Weiterbildung

Die Trainerbildung Schweiz bietet auf Stufe Leistungssport den Berufstrainerlehrgang (BTL), Spezialisierungen-Vertiefungen sowie Weiterbildungskurse an. Stufe Leistungssport ist auf die Phasen T3 bis E1 ausgerichtet.

- Der BTL fokussiert in erster Linie auf die Selbst- und Sozialkompetenz des Trainers und umfasst Themen wie Selbstmanagement, Trainerpersönlichkeit, Beratung und Coaching sowie Führung
- Spezialisierung-Vertiefung wird in den Bereich von Kondition, Langhanteltraining und Mentalcoaching angeboten
- Weiterbildungskurse können in den sechs Fachbereichen Sportpsychologie, Kondition-Trainingslehre, Leadership, Sportmedizin, Sportcoaching und Technik-Taktik besucht werden

#### Stufe Spitzensport – Diplomtrainerlehrgang/Master Coach Programm

Die Ausbildung auf Stufe Spitzensport umfasst die Kurse in den sechs Fachbereichen Sportpsychologie, Kondition-Trainingslehre, Leadership, Sportmedizin, Sportcoaching und Technik-Taktik, die mit der Bezeichnung Spitzensport dargestellt sind. Ausserdem gehört der Diplomtrainerlehrgang (DTL) zum Ausbildungsangebot auf Stufe Spitzensport. Der DTL fokussiert in erster Linie auf die Selbst- und Sozialkompetenz des Trainers und umfasst vier Kurse zu den Themen Selbstmanagement, Trainerpersönlichkeit, Beratung und Coaching sowie Führung. Durch Abschluss des DTL werden die Coaches in der Lage sein, Athletinnen und Athleten auf ihrem Weg an die Weltspitze ganzheitlich fördern und kompetent trainieren zu können (E1-M).

Master Coach Programme werden von der Trainerbildung Schweiz und Swiss Olympic durchgeführt. Diese sind ausgerichtet für Trainerinnen und Trainer, die sich in der Vorbereitung für die kommenden Olympischen Spiele befinden.

### Breitensport

#### Instruktor Rudern

SWISS ROWING bietet in Zusammenarbeit mit Partnern die Ausbildung zum Instruktor Rudern an. Diese Ausbildung richtet sich an interessierte Personen, welche in den Vereinen die Einsteigerausbildung leiten sowie als Leiter im Erwachsenenrudern tätig sind. Während drei Tagen werden die Kompetenzen vermittelt, um einen Einsteigerkurs in ihrem Verein erfolgreich und sicher zu leiten.

#### Fortsetzungskurs Instruktor Rudern

SWISS ROWING bietet in Zusammenarbeit mit Partnern für ausgebildete Instruktor/-innen Fortsetzungskurse an. Diese Ausbildung richtet sich an Personen, welche in den Vereinen die Einsteigerausbildung leiten sowie als Leiter im Erwachsenenrudern tätig sind und sich auf den neusten Stand der Ruderausbildung bringen wollen.

#### Schiedsrichter

Die Schiedsrichterkommission von SWISS ROWING bildet neue Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter aus. Die Ausbildung umfasst einen praktischen sowie einen theoretischen Teil und wird mit einer Prüfung abgeschlossen. Die Schiedsrichter-Anwärterin oder der -Anwärter wird im gesamten Prozess von einem Mentor begleitet.

Nach mindestens dreijähriger Schiedsrichtertätigkeit und entsprechend grosser Erfahrung kann man auf Vorschlag der Schiedsrichterkommission zur Prüfung zur internationalen Schiedsrichterlizenz vorgeschlagen werden. Die Verantwortung über die Ausbildung zur Erlangung der internationalen Schiedsrichterlizenz liegt bei SWISS ROWING. Die Prüfung wird durch den internationalen Ruderverband FISA durchgeführt.





## PARTNER UND FÖRDERPROGRAMME

### Schweizer Rudervereine und Regattaveranstalter

- Rekrutierung und Ausbildung von Nachwuchs
- Ressourcen, wie z.B. Trainer/-in, Infrastruktur, Bootspark, Finanzen
- Regatta-Organisation

### Bundesamt für Sport (BASPO)

- Jugend+Sport  
Ausbildung und Breitensportförderung
- Trainerbildung Schweiz  
Ausbildung Leistungssport/Spitzensport
- Schweizer Armee  
Qualifizierter Athlet, Spitzensport RS, Spitzensport WK, Zeitmilitär-Spitzensportler
- diverser Support  
Z.B. Infrastruktur

### Sportämter der Kantone und Gemeinden

- Förderprogramme, wie z.B. Sportklassen
- Prävention
- Besten-Förderung
- Infrastruktur-Beiträge
- Qualitätssicherung

### Swiss Olympic

- Swiss Olympic Talent Card: Lokal/Regional/National
- Swiss Olympic Card: Elite/Bronze/Silber/Gold
- Swiss Olympic Partner School und Swiss Olympic Sport Schools
- Leistungssportfreundliche Lehrbetriebe & Arbeitgeber
- Programm Spitzensport und Studium
- Laufbahnberatung für Elite-Card-Holder
- Talent Treff Tenero

### Stiftung Sporthilfe Schweiz

- Individuelle Athletenförderung (Patenschaften, Förderbeiträge, Sonderbeiträge)

### Private Institutionen und Sponsoren

- Z.B. private Sportschulen, Stiftungen, private Unternehmungen etc.

## UMSETZUNG UND KOMMUNIKATION

«FTEM Schweiz» und «FTEM SWISS ROWING» umfassen die folgenden Instrumente, welche eine breite Umsetzung des Rahmenkonzepts in der Schweizer Sportwelt nach einem einheitlichen Ansatz garantieren sollen:

- Die Grundlagenbroschüren «FTEM Schweiz» als Herzstück und daraus abgeleitet das sportartspezifische «FTEM SWISS ROWING»

**Zukünftig werden zielgruppenspezifische Instrumente erarbeitet, wie zum Beispiel:**

- Potenzial-Analyse der Sport- und Athletenentwicklung für Sportverbände
- Planungsunterlagen für die Erstellung bzw. Weiterentwicklung der Sportförderkonzepte im Breiten- und Leistungssport
- Ausbildungsunterlagen für die Trainer-Aus- und Weiterbildung

**SWISS ROWING verbreitet und kommuniziert «FTEM SWISS ROWING» über folgende Kanäle:**

- Printversion Poster «Idealer Athletenweg»
- Trainer-Aus- und Weiterbildung
- J+S-Expertenweiterbildung
- J+S-Coach-Weiterbildung
- [www.swissrowing.ch](http://www.swissrowing.ch)
- SWISS ROWING Magazin
- Delegiertenversammlung
- Präsidentenkonferenz
- Leistungssporttreffen



## ZUKUNFT

Der Rudersport ist sehr stark geprägt von Traditionen. Veränderungen fanden in der Vergangenheit nur im kleinen Rahmen statt. Im Hinblick auf die zukünftigen Olympischen Spiele bahnen sich aber entscheidende Veränderungen im Rudersport an. Für die Spiele in Paris 2024 und Los Angeles 2028 sind dies mögliche Erneuerungen:

- **Veränderungen im Olympia-Programm**

Die Unterteilung in «Schwer-» und «Leichtgewichts-» Kategorien könnte wegfallen. Die Leichtgewichts-Kategorie wird mit hoher Wahrscheinlichkeit aus dem olympischen Rennprogramm gestrichen. Neu könnte die Kategorie «Mixed» ins Olympia-Programm aufgenommen werden.

- **Veränderung des Wettkampfformates**

Die Wettkampfdistanz könnte verkürzt werden sowie der Qualifikations- bzw. Progressions-Modus angepasst werden. Das neue Wettkampfformat könnte z.B. als Sprint-Wettbewerb im Cup-Modus ausgetragen werden.

- **Einführung einer neuen Disziplin**

«Coastal Rowing» könnte als neue olympische Disziplin eingeführt werden. Diese Disziplin lässt sich nicht in die bestehenden Anlässe integrieren und erfordert ein komplett neues Wettkampfsystem.

Veränderungen dieser Art haben das Potential die Sportart Rudern gänzlich neu zu prägen (Anforderungsprofil, Trainingsstruktur, Infrastruktur etc.). Das olympische Ruderprogramm und Wettkampfformat wird zwangsläufig Auswirkungen auf die Organisation und Durchführung von Welt- und Europameisterschaften haben. Diese denkbaren Anpassungen auf Stufe Elite und Mastery werden ebenso Konsequenzen für die Stufen Talent und Foundation zur Folge haben.

SWISS ROWING beobachtet aufmerksam die laufenden Prozesse und befasst sich intensiv mit den möglichen Zukunftsszenarien. Sobald definitive Entscheide über die Zukunft des Ruderns an den Olympischen Spielen gefällt sind, wird SWISS ROWING die erforderlichen Schritte zur Anpassung einleiten.

## LITERATURHINWEISE

Bäumle, T. & Graf, M. (2018). FTEM – Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung des Schweizer Eishockeys

Quelle: [https://www.sihf.ch/media/13734/sihf\\_broschuere\\_ftem-konzept\\_a4.pdf](https://www.sihf.ch/media/13734/sihf_broschuere_ftem-konzept_a4.pdf),  
Abgerufen: 20.11.2019

Handbuch Spitzensport

Quelle: <https://www.swissrowing.ch/de/team/handbuch-spitzensport>  
Abgerufen: 20.11.2019

Howald, A.-M. & Stofer, C. (2012).

Förderkonzept Nachwuchs – Schweizerischer Ruderverband

Grandjean, N., Gulbin, J. & Bürgi, A. (2015).

FTEM Schweiz – Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung

Quelle: [https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:5dab6dca-d7f6-4ae2-b55a-d4618087d591/Broschuere\\_Athletenweg%20FTEM\\_DE.pdf](https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:5dab6dca-d7f6-4ae2-b55a-d4618087d591/Broschuere_Athletenweg%20FTEM_DE.pdf)  
Abgerufen: 20.11.2019

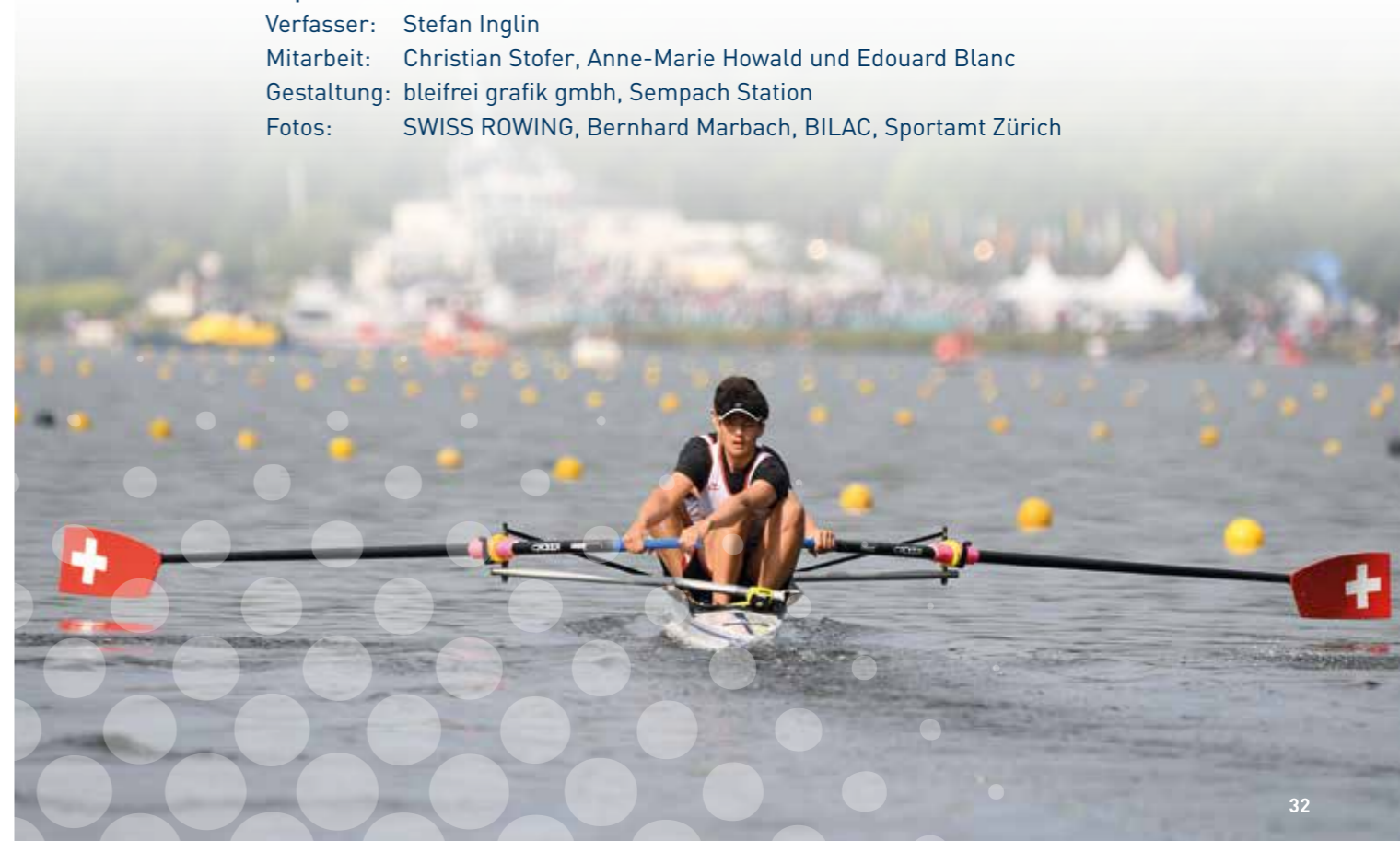
### Impressum

Verfasser: Stefan Inglin

Mitarbeit: Christian Stofer, Anne-Marie Howald und Edouard Blanc

Gestaltung: bleifrei grafik gmbh, Sempach Station

Fotos: SWISS ROWING, Bernhard Marbach, BILAC, Sportamt Zürich





**SWISS ROWING**

**Schweizerischer Ruderverband | Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron | Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio**

Brünigstrasse 182a | CH-6060 Sarnen | Telefon +41 41 660 95 24 | Fax +41 41 660 94 43 | [www.swissrowing.ch](http://www.swissrowing.ch)