

# Karriereplanung im Nachwuchsalter

06. September 2020

Serge Allemant, Nachwuchskoordinator U16 Alpin

HAUPTSPONSOR



SPONSOREN

RAIFFEISEN



BKW

FAHRZEUGPARTNER



OFFICIAL BROADCASTER

SRG SSR

# Inhalt

## Karriereplanung im Nachwuchsalter

---

- 01 Begrüssung und Vorstellung**
- 02 Information Swiss-Ski Nachwuchs**
- 03 Information NLZ Ost**
- 04 Information Gewerbliche Berufsschule Chur**
- 05 Information Stiftung Sport Gymnasium Davos**
- 04 Information Wirtschaftsschule KV Chur**
- 06 Fragen und Antworten im Plenum und individuell**



### EXPERTE: SPORTVERBAND

- Trainingsbedingungen (Ort, Zeiten, Umfang, Intensität)
- Wettkampf-/Kaderkategorien
- Wettkampfsystem
- Höchstleistungsalter

### EXPERTE: SWISS OLYMPIC

- Ausbildungsmöglichkeiten
- Arbeitsmarktentwicklung
- Branchenspezifische Bedingungen
- Arbeitsbedingungen

### EXPERTE: ATHLET

- Persönlichkeit/Charakter
- Interessen/Fähigkeiten
- Finanzielle Möglichkeiten
- Unterstützung Umfeld
- Netzwerk

# Sportliche Ziele

## Ausbildungsziele

---

### Lernen, um ein Profi-Athlet/in zu werden:

- ▷ **Autonom** und **selbständig** werden  
(Schule/Arbeit, Training, Ausrüstung, Familie, Freunde & Freizeit, etc...)
- ▷ **Kommunizieren**: Mit den Trainer, Lehrer, Eltern, Ärzten, Physiotherapeuten, Ausrüster, etc...
- ▷ **Bereit sein, um mehr zu machen und zu verzichten** (Lebenshygiene, Ernährung, Schlafzeiten...)

### Zielstrebig, entschlossen, aber geduldig

- ▷ **Der Weg zur Weltspitze ist lang und oft kurvenreich:**
  - Skisport und Ausbildung in Einklang bringen!
  - Mögliche Probleme antizipieren: mit den Trainern über Schule reden, wenn es kompliziert wird. Und umgekehrt...

## Denkanstoss

---

### Ausbildung

- ▶ **4** Schulen mit dem Label «Swiss Olympic Sport School» in der Schweiz, **3** sind für den Schneesport geeignet, in **Davos, Engelberg** und **Brig**.
- ▶ **39** ausgezeichnete Lehrbetriebe im Kanton Graubünden, **50** im Kanton St. Gallen, **1** im Kanton Appenzell, **19** im Kanton Tessin.
- ▶ **32%** der Schweizer Delegation in WOS in Sotchi (2014) hat eine gymnasiale Grundbildung und **68%** eine berufliche Grundbildung.

- ▶ **Über 70** Tage Abwesenheit pro Schuljahr (von ca. 185 möglichen Schultagen)

### Leistungssport

- ▶ **35–40** FIS-Rennen im ersten FIS-Jahr
- ▶ **40-50** FIS-Rennen im zweiten FIS-Jahr
- ▶ **300-400 Std.** Konditionstraining im NLZ, d.h. **10-20 Std.** pro Woche
- ▶ **350-450 Std.** Skitraining im NLZ

# Vielen Dank!

Serge Allemand

T +41 79 206 90 09

Serge.allemand@swiss-ski.ch

Swiss-Ski

Haus des Skisportes

Worbstrasse 52

Postfach 252

3074 Muri bei Bern

T +41 31 950 61 11

info@swiss-ski.ch

# Information NLZ Ost

06. September 2020

Petra Eberle, Chefin NLZ Ost

HAUPTSPONSOR



SPONSOREN

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

FAHRZEUGPARTNER



OFFICIAL BROADCASTER

SRG SSR

### 3. Information NLZ Ost

23 Athleten/innen auf 3 Teams (Saison 2020/21)

Damen:  
9 Athletinnen  
Jahrgänge: 2001-2004

<b>SSGD</b>	<b>7 Athletinnen</b>
Praktikum Landwirtin	1 Athletin
Lehre Landwirtin	1 Athlet

Herren 1:  
9 Athleten  
Jahrgänge: 2000-2002

<b>SSGD</b>	<b>6 Athleten</b>
Lehre Handwerker	1 Athlet
Profi	2 Athleten (Abgänger) • 1 Athlet SSGD

Herren 2:  
5 Athleten  
Jahrgänge: 2003

<b>SSGD</b>	<b>3 Athleten</b>
Lehre KV	1 Athlet
Lehre Handwerker	2 Athlet

HAUPTSPONSOR



SPONSOREN



FAHRZEUGPARTNER



OFFICIAL BROADCASTER



## ATHLETIKTRAINING

### EXTERN NLZ Athleten

Das Kondi Training wird von den **NLZ Trainern durchgeführt (2020/21)**

#### Dienstag:

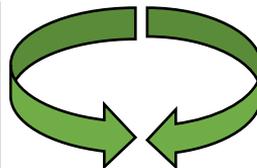
Akrotraining (8x) von  
19.00-22.00 Uhr Sargans

#### Mittwoch:

Allgemeines Athletiktraining von  
18.00-21.00 Uhr Stützpunkt Sargans

#### Samstag:

Allgemeines Athletiktraining von  
09.00-16.00 Uhr



### INTERN NLZ Athleten (SSGD)

Das Kondi Training SSGD (wird mit den NLZ Trainern abgestimmt und besprochen (Schwerpunkte/Inhalte) die **Umsetzung übernimmt das SSGD mit seinen Trainern**

- Damen und Herrentrainings jeweils gemeinsam, um Synergien zu nutzen
- Samstag Training für SSGD Athleten/innen frei, werden zum Teil genutzt
- Externe Athleten/innen erhalten eine individuelle WP für die selbständigen TR
- **NLZ Konditionsblöcke Interne und Externe zusammen**

HAUPTSPONSOR

swisscom

SPONSOREN

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

FAHRZEUGPARTNER

Audi

OFFICIAL BROADCASTER

SRG SSR

# 3. Information NLZ Ost

## SKITRAINING

Die Ski- und Rennplanungen werden von den NLZ Trainern erstellt. Die Trainings finden jeweils in den Gruppen statt (Synergien werden genutzt).

### Ziele

- Ski-Technische Ausbildung.
- Optimierte Planung und Belastungssteuerung Schule-Training-Wettkämpfe.
- Nutzung der vorhandenen Synergien (Infrastrukturen).
- Umsetzung Leistungsauftrag von Swiss-Ski (ganzheitliche Ausbildung und Betreuung und Erziehung zur Selbständigkeit).
- Aufstieg in ein höheres Swiss-Ski Kader.
- Vorbereitung auf spätere Anforderungen.

HAUPTSPONSOR



SPONSOREN

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

FAHRZEUGPARTNER



OFFICIAL BROADCASTER

SRG SSR

# Vielen Dank und bis bald!

Petra Eberle  
T +41 79 468 99 28  
Petra.eberle@swiss-ski.ch

Swiss-Ski  
Haus des Skisportes  
Worbstrasse 52  
Postfach 252  
3074 Muri bei Bern