



Ostschweizer Sportschützen-Verband



Förderkonzept Nachwuchs OSPSV





Mitwirkende

Peter Benz
Ausbildungschef OSPSV

Markus Wyss
Ressortleiter Jugendtag G50 / G10 OSPSV

Marcel Schilliger
Präsident OSPSV

Ivo Bernhardsgrütter
Abteilungsleiter G50 / G10 OSPSV

Bruno Wyss
Matchchef OSPSV

Herausgeber

Ostschweizer Sportschützen-Verband
Nordstrasse 8
9220 Bischofszell

ausbildungschef@ospsv.ch
www.ospsv.ch

Ausgabe 2013

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
 - 1.1 Ausgangslage
 - 1.2 Grundlagen
 - 1.3 Zweck
2. Ziele der NWF im OSPSV
3. Schematische Darstellung des Förderkonzepts Nachwuchs des OSPSV
4. Athletenweg
 - 4.1 Kinderausbildung
 - 4.1.1 Ausbildungsinhalte
 - 4.2 Jugendausbildung 1: 10 – 14 Jahre
 - 4.2.1 Ausbildungsinhalte
 - 4.3 Jugendausbildung 2: 15 – 16 Jahre
 - 4.3.1 Ausbildungsinhalte
 - 4.4 Juniorenausbildung: 17 – 20 Jahre
 - 4.4.1 Ausbildungsinhalte
5. Erste Etappe der Nachwuchsförderung
 - 5.1 Ausgangslage
 - 5.2 Ziele
 - 5.3 Umsetzung
 - 5.4 Hilfsmittel
6. Zweite Etappe: Leistungssport
 - 6.1 Ausbildungsinhalte
 - 6.2 Zielgruppen
7. Verbandskader OSPSV Einsteiger
 - 7.1 Selektion
 - 7.2 Training
 - 7.3 Ziele
 - 7.4 Eltern / Vereinstrainer
 - 7.5 Anforderungen

8. Verbandskader OSPSV Match
 - 8.1 Selektion
 - 8.2 Training
 - 8.3 Ziele
 - 8.4 Eltern / Vereinstrainer
 - 8.5 Anforderungen
9. Verbandskader OSPSV Local Talents
 - 9.1 Selektion
 - 9.2 Training
 - 9.3 Ziele
 - 9.4 Eltern / Vereinstrainer
 - 9.5 Anforderungen
10. Verbandsleistungen
 - 10.1 Organisation
 - 10.2 Trainer
 - 10.3 Finanzielle Unterstützung
11. Stolpersteine
12. Abkürzungsverzeichnis / Glossar
13. Quellennachweis

1. Einleitung

Der Ostschweizer Sportschützen-Verband (OSPSV) bekennt sich zu einer nachhaltigen, transparenten, qualitativ hochstehenden und ethisch vertretbaren Nachwuchsförderung (NWF). Der Verband bezieht die alters- und stufengerechte Grundausbildung in den Vereinen in sein Konzept mit ein und führt den Nachwuchs in drei Stufen bis an die Andockstellen des SSV mit seinen Kadern heran.

Dabei steht eine langfristige und verantwortungsbewusste Nachwuchsförderung im Zentrum, sowohl im Breiten- wie auch im Leistungssport. Die Athleten werden respektvoll gefördert und ihre Persönlichkeit respektiert. Der Verband ermöglicht eine parallel verlaufende schulische und berufliche Ausbildung. Diese Eckpunkte bilden die Basis für die Breite und die Spitze im Sportschiessen im Verbandsgebiet und im ganzen Land.

1.1 Ausgangslage

Das vorliegende Konzept schliesst nahtlos an das Nachwuchskonzept des SSV an. Es reguliert die Grundausbildung im Rahmen der J + S – Kurse in den Vereinen und Trainingsinhalte und –umfänge in den einzelnen Gruppen des Verbandskaders. Athletenweg, Kaderstrukturen, Selektionskonzept und Trainer-Richtlinien sind wesentliche Teile des vorliegenden Dokuments.

1.2 Grundlagen

Das vorliegende Förderkonzept basiert auf folgenden Grundlagen:

- Nachwuchskonzept SSV 2010 / 12 Bausteine zum Erfolg
- Förderkonzept Nachwuchs SSV 2012
- Reglement Junioren- und Nachwuchsförderung OSPSV 2014

1.3 Zweck

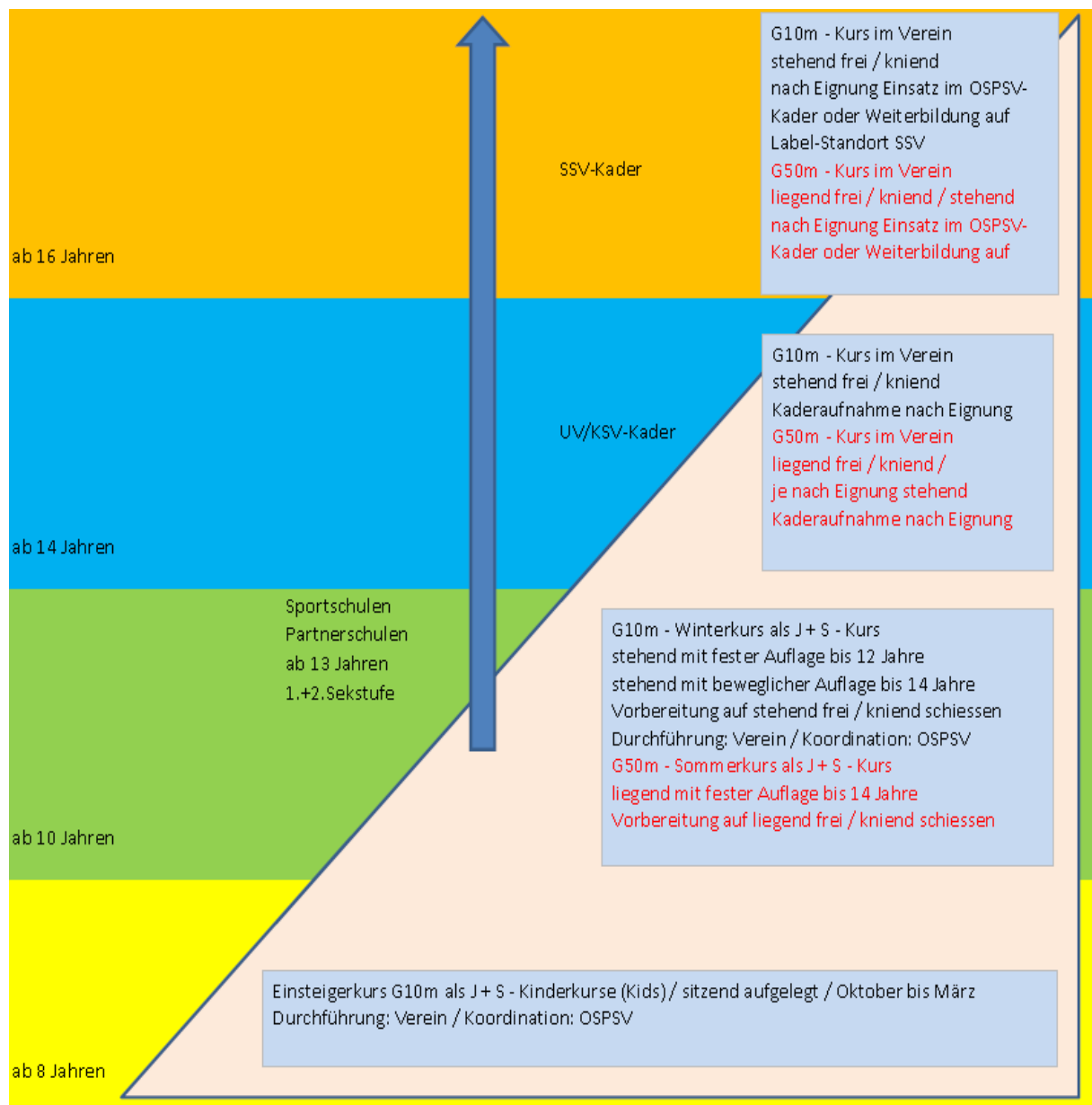
Mit dem vorliegenden Förderkonzept sollen die Grundlagen der Ausbildung in den Vereinen harmonisiert werden und die geeignetsten Athleten erfasst und unabhängig von ihrem Alter gezielt gefördert werden. Sinnvolle und durchlässige Kaderstrukturen garantieren den optimalen Athletenweg.

2. Ziele der NWF im OSPSV

- Selektion und langfristige Sicherung der Mitgliederbestände leistungsbereiter Nachwuchssportler
- Respektvolles Fördern talentierter Schützen
- Sichern und Fördern der Ausbildungsqualität auf allen Stufen
- Minimieren der Ausfallraten durch ganzheitliche Betreuung



3. Schematische Darstellung des Förderkonzepts Nachwuchs des OSPSV



4. Athletenweg

Der optimale Athletenweg des Sportschützen-Nachwuchses beginnt mit dem Kindersport in den Vereinen im Alter von 8 Jahren und endet im Breiten- oder Spitzensport Elite, der bis ins hohe Alter ausgeführt werden kann. Hier eröffnet sich die Perspektive, das erworbene Wissen als Leiter, Trainer oder Funktionär im Sportschiessen wieder einbringen zu können.



4.1 Kinderausbildung

Lachen, Lernen, Leisten sind die Schlagwörter der Kinderausbildung, deren Ziel es ist, Freude und Spass am Sportschiessen zu wecken und die Vielseitigkeit zu fördern. Die Kinderausbildung ist stark geprägt von J+S und den sportartspezifischen Ausbildungsinhalten des Verbandes, den dieser auf der eigens für die Nachwuchsausbildung aufgeschalteten Website www.schiesssporttrainer.ch als Forum den Vereinen zur Verfügung stellt. Die Kinderausbildung findet im Alter zwischen 8-10 Jahren statt und richtet sich nach den speziellen Richtlinien von J+S-Kindersport. Ausgebildet wird in den schiesssportlichen Grundlagen Indoor auf 10m mit Luftgewehr. Anmeldung, Kontrolle und Abrechnung der Kurse erfolgt vom Verein via Sport-DB und über den OSPSPV.

4.1.1 Ausbildungsinhalte

Die Kurse dauern in der Regel eine Saison lang von Oktober bis März und April bis September. Die Trainingszeit beträgt 1 Std. pro Woche und soll mit sportmotorischen Übungen unterbrochen werden. Der Anteil der sportartspezifischen und der sportmotorischen Übungen an der Trainingslektion sollen je etwa 50% sein.

Der SSV macht basierend auf den Grundlagen des BASPO Lektionenvorschläge, welche auf der Homepage unter <http://www.swissshooting.ch/desktopdefault.aspx/tabid-173/> zu finden sind. Sie unterteilen sich in die Themen:

- Atmen
- Zielen
- Schussauslösung
- Nachhalten
- Balance
- Koordinierte Schussauslösung
- Einsetzen
- Stellungsaufbau stehend
- Wettkampf
- Spiel: Autorennen

4.2 Jugendausbildung 1: 10 – 14 Jahre

Die Ziele der Jugendausbildung sind der Erhalt der Freude an der Bewegung und am Sportschiessen, die Förderung der Vielseitigkeit innerhalb des Sportschiessens und die Persönlichkeitsentwicklung der jungen Sportler. Die Jugendausbildung beginnt gemäss J+S mit 10 Jahren und kann bis zum 20. Altersjahr dauern. Im Teil 1 von 10-14 Jahren wird gemäss der körperlichen Entwicklung des Athleten mit aufgelegten Sportgeräten ausgebildet. In den olympischen Disziplinen sind dies saisongerecht Indoor im Winter mit Luftgewehr auf 10m (G10m) stehend und kniend und im Sommer Outdoor auf 50m Kleinkalibergewehr (G50m) liegend und kniend unterrichtet. Anmeldung, Kontrolle und Abrechnung der Kurse erfolgt vom Verein via Sport-DB und über den OSPSPV.



4.2.1 Ausbildungsinhalte

Die Kurse dauern in der Regel eine Saison; die Indoor-Kurse G10m von Oktober bis März und die Outdoor-Kurse G50m von April bis September. Die Trainings dauern 1 – 2 Stunden pro Woche und sind immer begleitet von polysportiven Inhalten.

Basierend auf den „Kernelementen im Schiesssport“ legt der SSV ein Trainingshandbuch für die verschiedenen Leistungsstufen in der Jugendausbildung vor. Dieses ist zu finden unter:

<http://www.swissshooting.ch/desktopdefault.aspx/tabid-173/>

Fertige Lektionenvorschläge und Lektionenblätter sind zu finden unter: www.schiesssporttrainer.ch. Folgende Themen sind aufgearbeitet:

- Sicherheitsgrundregeln
- Die Treppe zum Erfolg
- Mein Material / Meine Grundeinstellungen
- Äusserer Anschlag: Stellung stehend
- Äusserer Anschlag: Stellung kniend
- Äusserer Anschlag: Stellung liegend
- Einsatzpunkte
- Einsatzpunkt Schulter / Schaftkappe
- Einsatzpunkt Ellbogen / Becken
- Einsatzpunkt Schaft / Stützhand
- Optimales Zielbild

- Zielen: Diopter / Iris
- Zielen: Zielfehler
- Nachhalten / Mündungsbewegungen
- Übungen zum Nachhalten
- Nachhalten Analyse
- Auslösen / Abzugszunge
- Innerer Anschlag
- Nullpunkt / gestörte Nullstellung
- Nullpunktkontrolle
- Nullpunktkorrektur stehend
- Nullpunktkorrektur liegend
- Nullpunktkorrektur kniend
- Halten Scattanalyse stehend
- Atmen
- Rhythmus / Schiessrhythmus
- Rhythmus / Abläufe im Schiessstand
- Fitness: Ergonomie / Ökonomie
- Fitness: Stretching
- Psyche: Stress
- Psyche: Wettkampfvorbereitungen

1	Zielen Optimales Zielbild herstellen und erkennen		6	Optimieren des äusseren und inneren Anschlages nach Physiologie des Schützen	
			Kernelemente 1 – 3		
2	Abziehen und Nachhalten Druckpunkt als Widerstand suchen, überwinden und nachhalten		Kernbewegungen 4 – 7	7	Kontrollieren und Reagieren Nullpunktkontrolle und -korrektur
			Formvarianten 8 - 10		
3	Atmen Koordination atmen, zielen, abziehen. Schussauslösung immer mit der gleichen Restvolumenmenge			8	Ökonomisieren Des Bewegungsablaufes zwecks tiefer Pulsfrequenz
4	Halten Sportgerät im optimalen Zielbild möglichst schwankungsfrei halten		9	Rhythmisieren Des Bewegungsablaufes	
5	Einsetzen Einsetzen des Sportgerätes mit hoher Präzisionsgenauigkeit		10	Präzisieren Absolute Bewegungspräzision während ganzem Wettkampf	

4.3 Jugendausbildung 2: 15 – 16 Jahre

Ab 15 Jahren, oder je nach körperlicher und sportlicher Entwicklung schon früher, muss der Athlet in den olympischen Disziplinen G10m und G50m frei schiessen. In der Disziplin G50m werden die drei erlernten Stellungen nun zusammengeführt zum Dreistellungsschiessen. Anmeldung, Kontrolle und Abrechnung der Kurse erfolgt vom Verein via Sport-DB und über den OSPSV.

4.3.1 Ausbildungsinhalte

Die Kurse dauern in der Regel eine Saison; die Indoor-Kurse G10m von Oktober bis März und die Outdoor-Kurse G50m von April bis September. Die Trainings dauern 2 – 4 Stunden pro Woche, Kurstraining und selbstständiges Training. Während das polysportive Begleitprogramm wegfällt, ist es hier von grosser Bedeutung, dass die Athleten einen Ausgleichssport betreiben. Gezielte Kraft-, Ausdauer- und Dehnübungen werden begleitend zum Schiesstraining gemacht. Ebenso wird die mentale Vorbereitung vermittelt und die Konzentrations- und Gleichgewichtsfähigkeiten mit speziellen Übungen trainiert.

Die Unterlagen sind dieselben, wie in der Jugendausbildung 1 und können an gleichen Stellen bezogen werden.

4.4 Juniorenausbildung: 17 – 20 Jahre

Die Juniorenausbildung umfasst das Alter von 17-20 Jahren. Sie ist einerseits das Alter des klassischen militärischen Vorkurses mit dem Sturmgewehr 90. Anderer seit aber auch das Alter, in dem die Junioren in allen gewählten Disziplinen, Distanzen und Stellungen auf das Leistungsniveau der Elite trainiert und mit einem breiten schiesssportlichen Wissen versehen werden. Anmeldung, Kontrolle und Abrechnung der Kurse erfolgt vom Verein via Sport-DB und über den OSPSV.

4.4.1 Ausbildungsinhalte

Die Kurse dauern in der Regel eine Saison; die Indoor-Kurse G10m von Oktober bis März und die Outdoor-Kurse G50m von April bis September. Die Trainings dauern 2 – 6 Stunden pro Woche, beinhaltend Kurstraining

und selbstständiges Training. Von grosser Bedeutung ist hier, dass die Athleten einen Ausgleichssport betreiben. Gezielte Kraft-, Ausdauer- und Dehnübungen werden begleitend zum Schiesstraining gemacht. Ebenso wird die mentale Vorbereitung vermittelt und die Konzentrations- und Gleichgewichtsfähigkeiten mit speziellen Übungen trainiert.

Die Unterlagen sind dieselben, wie in der Jugendausbildung 1 und 2 und können an gleichen Stellen bezogen werden.

5. Erste Etappe der Nachwuchsförderung

Athleten, die sich für leistungsorientiertes Schiessen entscheiden, treten in das OSPSV Nachwuchskader ein. Dies erfolgt nach unterschiedlichen Selektionskriterien und optimalerweise im Alter von etwa 14 Jahren.

5.1 Ausgangslage

Der OSPSV möchte mit dem Nachwuchsförderungs-Programm das sportliche Schiessen der Jugend nachhaltig fördern und entsprechende Unterstützung den

- Vereinen
- Trainern
- Athleten

zukommen lassen.

Diese Förderung ist an 12-20- jährige gerichtet. Sie besteht aus einem Leistungskatalog des OSPSV und einem Pflichtenheft für die Athleten.

5.2 Ziele

- Die Arbeit der Vereine bei der Nachwuchsausbildung nachhaltig unterstützen
- Die ehrenamtlichen Vereinstrainer in ihrem Einsatz unterstützen
- Geeignete Nachwuchssportler in den Leistungssport einführen
- Organisiert Trainings für das Nachwuchskader
- Mit dem Nachwuchskader OSPSV erfolgreich Wettkämpfe bestreiten
- Aspiranten in die Nachwuchsförderprogramme des SSV weiter führen
- Topathleten als Botschafter des Sports und des OSPSV einsetzen

5.3 Umsetzung

Die Athleten qualifizieren sich für das Nachwuchskader des OSPSV und leben die Kampagne "cool and clean" von J+S. Sie werden von den Vereinstrainern nach einheitlichen Richtlinien auf den Heimständen und von Trainern des OSPSV auf definierten Stützpunkten in allen Disziplinen und mit allen Sportgeräten trainiert.

5.4 Hilfsmittel

Den Vereinen als Basisausbildner stehen folgende Hilfsmittel zur Verfügung:

- Musterlektionen (SSV)
- Einsteiger-Trainerkurse LG und KK (OSPSV)
- Leihwaffen G10m und G50m mit teilweiser Sport Toto - Finanzierung
- Scatt-Trainingshilfen mit teilweiser Sport Toto-Finanzierung
- Ausbildungschef oder Nachwuchstrainer OSPSV für Problemhilfen



6. Leistungssport

Die Kantonal- und Unterverbände bilden das Bindeglied zwischen der Ausbildung auf Vereinsstufe und einem Kader des nationalen Verbandes SSV. In der Region Ost stehen zwei Labelstandorte für die leistungssportliche Ausbildung der Athleten auf Sek-Stufe I und II zur Verfügung: Teufen AR und Filzbach GL. Der OSPSV ergänzt diese Angebote mit eigenen Kadertrainern.



6.1. Ausbildungsinhalte

Technik: Koordination der einzelnen technischen Elemente zu optimalen Bewegungsabläufen in verschiedenen Stellungen und Disziplinen.

Trainingsplanung: Jahresplanung mit persönlicher Zielsetzung.
Wochenplan durch Athleten geführt, Regeneration gezielt einplanen.

Sportmotorik: gezielte sportartspezifische Kraftübungen, z. B. im Bereich Rumpf oder Kräftigung der Rotatorenmanschette. Allgemein polysportive und koordinative Übungsformen als Vorbereitung zur PISTE-Testung.

Psyche: Erlernen und Anwenden der Grundformen des psychologischen Trainings wie Atemtechniken, einfache Visualisierungsübungen, einfache Selbstgespräche und Einsetzen der Stopp-Technik sowie die Erstellung eines Drehbuches für das Training.



6.2 Zielgruppen

Der OSPSV hat zur optimalen Förderung der Nachwuchs-Athleten ein transparentes und durchlässiges Kadersystem. Er führt dazu drei Gruppen in seinen beiden Kadern G50m bzw. G10m:

- Verbandskader OSPSV Einsteiger
- Verbandskader OSPSV Match
- Verbandskader OSPSV Local Talents

Der Verband formuliert für diese Gruppen die Selektion, den Umfang und Inhalt der Trainings. Ebenso legt er die Ziele, den Kontakt mit den Eltern und den Vereinstrainern fest. Er steckt die Anforderungen an Athleten, Trainer, Vereine, Eltern sowie des Materials ab. Er zeigt auf, welche Unterstützung die Athleten vom Verband trainertechnisch, ideell und finanziell zu erwarten haben.

Zur optimalen Förderung der Athleten sucht der OSPSV die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Kantonschützenverbänden im Verbandsgebiet. Im Weiteren steckt der Verband die zu erwartenden Stolpersteine ab und skizziert entsprechende Auffangmassnahmen.

7. Verbandskader OSPSV Einsteiger

Die für das *Verbandskader OSPSV Einsteiger* angesprochenen Nachwuchsschützen sind in der Regel die talentiertesten 13- bis 15-jährigen Teilnehmer der Vereinskurse; sie sind begeisterungsfähig, neugierig und leistungswillig. Sie wollen im Kader neue Ufer erreichen.

7.1 Selektion

Vor der jeweiligen Saison findet ein Sichtungsschiessen statt. Der Verbandstrainer legt die nötigen Anforderungen zur Aufnahme ins Kader fest.

Es wird auch die sportmotorische Leistungsfähigkeit der Aspiranten getestet.

Im Weiteren kann die Bestimmung des biologischen Entwicklungsalters nach Mirwald ein weiteres Kriterium für den Verbandstrainer sein, die Eignung eines Kandidaten abzuschätzen.

Mit dem Fragebogen „Einschätzung zur Leistungsmotivation“ von Swiss Olympic wird ein erstes Mal bei der Erstbewerbung und später bei jeder Wiederbewerbung der Stand der Motivation aufgenommen. Dies soll später auch helfen, Motivationskrisen früh genug zu erkennen und ihnen entgegen zu wirken.

7.2 Training

Die Mitglieder des *Verbandskadern OSPSV Einsteiger* trainieren in ihren Vereinen 2 – 4 Stunden pro Woche mit Vereinstrainer für die Technik bzw. ohne Vereinstrainer für die Bereiche Sportmotorik, Trocken- oder Haltetraining und Entspannungsübungen. Weitere 60 Stunden pro Jahr trainieren sie mit dem Verbandstrainer.

7.2.1 Trainingsinhalte

Technik: Koordination der einzelnen technischen Elemente zu optimalen Bewegungsabläufen in verschiedenen Stellungen und Disziplinen.

Trainingsplanung: Vermittlung der Erstellung und Führung einer ersten Jahres- und Wochenplanung, gemeinsame Erstellung mit den Athleten und selbstständige Führung durch die Athleten.

Sportmotorik: gezielte Kraftübungen im Bereich Rumpf und Kräftigung der Rotatorenmanschette. Allgemein polysportive und koordinative Übungsformen als Vorbereitung zur PISTE-Testung.

Psyche: Erlernen und Anwenden der Grundformen des psychologischen Trainings wie Atemtechniken, einfache Visualisierungsübungen, einfache Selbstgespräche und Einsetzen der Stopp-Technik zur Unterbrechung unerwünschter Gedankengänge.

7.3 Ziele

Der Verbandstrainer hilft den Mitgliedern der Gruppe *Verbandskader OSPSV Einsteiger* bei der Formulierung konkreter Ziele und deren Festhaltung. Diese werden jeweils nach Ablauf einer Saison als Checkliste für die Leistungsentwicklung des Athleten herangezogen und bei der Formulierung der neuen Ziele berücksichtigt.

7.4 Eltern und Vereinstrainer

Nach der Selektionsphase und vor Beginn der Saison informiert der Verbandstrainer die Eltern und Vereinstrainer über den Umfang und Inhalt des Kadertrainings, über Termine und Anforderungen. Während der Saison hält der Verbandstrainer den Kontakt zu den Vereinstrainern aufrecht, um die gezielte Behebung der Schwachstellen des einzelnen Athleten gemeinsam zu erreichen. Der Verbandstrainer versucht sowohl von den Eltern wie auch von den Vereinstrainern ein Feedback zu erhalten.

7.5 Anforderungen

Athleten: Die Athleten sind verpflichtet, alle Verbandsanlässe pünktlich und vollständig zu besuchen. Diese sind mit höherer Priorität zu bewerten als Vereinstrainings oder Vereinsanlässe. Die Kadermitglieder halten sich an alle Trainingsvereinbarungen, auch bezüglich des selbstständigen Trainings.

Trainer: Der Verbandstrainer verfügt über einen anerkannten Status Nachwuchstrainer lokal (vormals Trainer A). Er lädt die Schützen frühzeitig zu den Kaderanlässen ein und erstellt ein Tagesprogramm.

Vereine: Vereine melden interessierte Nachwuchsschützen dem Verbandstrainer und koordinieren zusammen mit den Eltern die Fahrt zu den Verbandsanlässen. Sie unterstützen die Arbeit des Verbandstrainers mit den Vereinstrainings und sorgen dafür, dass der Athlet Qualifikationen und Wettkämpfe rechtzeitig schießt, welche er auf dem Heimstand oder mit dem eigenen Verein schießen muss. Die Vereinstrainer geben dem Verbandstrainer Feedback über die Entwicklung der Kaderschützen und ihre allfälligen Probleme.

Eltern: Die Eltern unterstützen die Nachwuchssportler in ihren Bemühungen ideell und materiell. Sie koordinieren mit den Vereinen die Fahrten zu den Verbandsanlässen. Sie geben dem Verbandstrainer ein Feedback zu den jungen Sportlern.

Material: Das Material der Kaderschützen muss entsprechend der Disziplin und Distanz bei jedem Kaderanlass komplett und funktionstüchtig sein. Dazu gehört auch die eigene und ausreichende Munition jedes Schützen.



8. Verbandskader OSPSV Match

Im *Verbandskader OSPSV Match* sind Nachwuchsschützen, welche sich in der Einsteigergruppe als geeignet erwiesen haben und nun den Verband an Nachwuchs-Matchwettkämpfen vertreten. Sie sind in der Regel 14- bis 20-jährig, begeisterungsfähig und leistungswillig.

8.1 Selektion

Vor der jeweiligen Saison findet ein Sichtungsschiessen statt. Der Verbandstrainer legt die nötigen Anforderungen zur Aufnahme ins Kader fest.

Es wird auch die sportmotorische Leistungsfähigkeit der Aspiranten getestet.

Mit dem Fragebogen „Einschätzung zur Leistungsmotivation“ von Swiss Olympic wird der aktuelle Stand der Motivation aufgenommen. Dies soll später auch helfen, Motivationskrisen früh genug zu erkennen und ihnen entgegen zu wirken.

8.2 Training

Die Mitglieder des *Verbandskadern OSPSV Match* trainieren in ihren Vereinen 4 – 6 Stunden pro Woche mit Vereinstrainer für die Technik bzw. ohne Vereinstrainer für die Bereiche Sportmotorik, Trocken- oder Haltetraining und Entspannungsübungen. Weitere 90 Stunden pro Jahr trainieren sie mit dem Verbandstrainer.

8.2.1 Trainingsinhalte

Technik: Koordination der einzelnen technischen Elemente zu optimalen Bewegungsabläufen in verschiedenen Stellungen und Disziplinen.

Trainingsplanung: Führung einer Jahres- und Wochenplanung, gemeinsame Erstellung mit den Athleten und selbstständige Führung durch die Athleten.

Sportmotorik: gezielte Kraftübungen im Bereich Rumpf und Kräftigung der Rotatorenmanschette. Allgemein polysportive und koordinative Übungsformen als Vorbereitung zur PISTE-Testung.

Psyche: Erlernen und Anwenden der Grundformen des psychologischen Trainings wie Atemtechniken, einfache Visualisierungsübungen, einfache Selbstgespräche und Einsetzen der Stopp-Technik zur Unterbrechung unerwünschter Gedankengänge sowie die Erstellung eines Drehbuches für das Training.

8.3 Ziele

Der Verbandstrainer erarbeitet mit den Mitgliedern der Gruppe *Verbandskader OSPSV Match* konkrete Ziele. Diese werden festgehalten und jeweils nach Ablauf einer Saison als Checkliste für die Leistungsentwicklung des Athleten herangezogen und bei der Formulierung der neuen Ziele zu Grunde gelegt.

8.4 Eltern und Vereinstrainer

Nach der Selektionsphase und vor Beginn der Saison informiert der Verbandstrainer die Eltern und Vereinstrainer über den Umfang und Inhalt des Kadertrainings, über Termine und Anforderungen. Während der Saison hält der Verbandstrainer den Kontakt zu den Vereinstrainern aufrecht, um die gezielte Behebung der Schwachstellen des einzelnen Athleten gemeinsam zu erreichen. Der Verbandstrainer versucht sowohl von den Eltern wie auch von den Vereinstrainern ein Feedback zu erhalten.

8.5 Anforderungen

Athleten: Die Athleten sind verpflichtet, alle Verbandsanlässe pünktlich und vollständig zu besuchen. Diese sind mit höherer Priorität zu bewerten als Vereinstrainings oder Vereinsanlässe. Die Kadermitglieder halten sich an alle Trainingsvereinbarungen, auch bezüglich des selbstständigen Trainings.

Trainer: Der Verbandstrainer verfügt über einen anerkannten Status Nachwuchstrainer lokal (vormals Trainer A). Er lädt die Schützen frühzeitig zu den Kaderanlässen ein und erstellt ein Tagesprogramm.

Vereine: Vereine unterstützen Kader-Nachwuchsschützen und koordinieren zusammen mit den Eltern die Fahrt zu den Verbandsanlässen. Sie unterstützen die Arbeit des Verbandstrainers mit den Vereinstrainings und sorgen dafür, dass der Athlet Qualifikationen und Wettkämpfe rechtzeitig schiesst, welche er auf dem Heimstand oder mit

dem eigenen Verein schiessen muss. Die Vereinstrainer geben dem Verbandstrainer Feedback über die Entwicklung der Kaderschützen und ihre allfälligen Probleme.

Eltern: Die Eltern unterstützen die Nachwuchssportler in ihren Bemühungen ideell und materiell. Sie koordinieren mit den Vereinen die Fahrten zu den Verbandsanlässen. Sie geben dem Verbandstrainer ein Feedback zu den jungen Sportlern.

Material: Das Material der Kaderschützen muss entsprechend der Disziplin und Distanz bei jedem Kaderanlass komplett und funktionstüchtig sein. Dazu gehört auch die eigene und ausreichende Munition jedes Schützen.

9. Verbandskader OSPSV Local Talents

Im *Verbandskader OSPSV Local Talents* sind Nachwuchsschützen, welche sich als klares Ziel die Aufnahme an ein SSV Trainingszentrum und die spätere Erreichung des Junioren-Nationalkaders gesetzt haben. Sie sind in der Regel 14- bis 18-jährig, begeisterungsfähig, ausdauernd und leistungswillig. Sie wollen an internationalen Wettkämpfen eingesetzt werden. Der OSPSV beantragt für diese Schützen die Swiss Olympic Talents Card Local (TCL).

9.1 Selektion

Vor der jeweiligen Saison findet ein Sichtungsschiessen statt. Der Verbandstrainer legt die nötigen Anforderungen zur Aufnahme ins Kader fest.

Es wird auch die sportmotorische Leistungsfähigkeit der Aspiranten getestet.

Mit dem Fragebogen „Einschätzung zur Leistungsmotivation“ von Swiss Olympic wird der aktuelle Stand der Motivation aufgenommen. Dies soll später auch helfen, Motivationskrisen früh genug zu erkennen und ihnen entgegen zu wirken.

Mit dem Fragebogen „Einschätzung zur Leistungsmotivation“ von Swiss Olympic wird der aktuelle Stand der Motivation aufgenommen. Dies soll später auch helfen, Motivationskrisen früh genug zu erkennen und ihnen entgegen zu wirken.

9.2 Training

Die Mitglieder des *Verbandskaders OSPSV National Talents* trainieren in ihren Vereinen 6 – 8 Stunden pro Woche mit Vereinstrainer für die Technik bzw. ohne Vereinstrainer für die Bereiche Sportmotorik, Trocken- oder Haltetraining und Entspannungsübungen. Weitere 150 Stunden pro Jahr trainieren sie mit dem Verbandstrainer.

9.2.1 Trainingsinhalte

Technik: Laufende Anpassungen in der Koordination und den Materialeinstellungen in allen Stellungen und Disziplinen bei Wachstumsschüben und auf den verschiedenen Schiessständen.

Trainingsplanung: periodisierter Wochenplan führen, Tages-Trainingsplan kennen, regenerative Massnahmen gezielt einplanen, Trainingsdokumentation mit Bio-Faktoren (Schlafqualität, Motivation etc.) und Präventive Massnahmen, um Überforderungen vorzubeugen.

Sportmotorik: gezielte Kraftübungen im Bereich Rumpf und Kräftigung der Rotatorenmanschette. Allgemeine Balanceübungen und Kräftigung der Gelenkstabilisatoren.

Psyche: Volitionstraining, optimaler Leistungszustand (OLZ), Strategien zur Krisenbewältigung, Drehbuch für Wettkämpfe.

9.3 Ziele

Der Verbandstrainer erarbeitet mit den Mitgliedern der Gruppe *Verbandskader OSPSV Local Talents* konkrete Ziele anhand der Anforderungen des SSV und Swiss Olympic. Diese werden festgehalten und jeweils nach Ablauf einer Saison als Checkliste für die Leistungsentwicklung des Athleten herangezogen und bei der Formulierung der neuen Ziele zu Grunde gelegt.

9.4 Eltern und Vereinstrainer

Nach der Selektionsphase und vor Beginn der Saison informiert der Verbandstrainer die Eltern und Vereinstrainer über den Umfang und Inhalt des Kadertrainings, über Termine und Anforderungen. Während der Saison hält der Verbandstrainer den Kontakt zu den Vereinstrainern aufrecht, um die gezielte Behebung der Schwachstellen des einzelnen

Athleten gemeinsam zu erreichen. Der Verbandstrainer versucht sowohl von den Eltern wie auch von den Vereinstrainern ein Feedback zu erhalten.

9.5 Anforderungen

Athleten: Die Athleten sind verpflichtet, alle Verbandsanlässe pünktlich und vollständig zu besuchen. Diese sind mit höherer Priorität zu bewerten als Vereinstrainings oder Vereinsanlässe. Die Kadermitglieder halten sich an alle Trainingsvereinbarungen, auch bezüglich des selbstständigen Trainings.

Trainer: Der Verbandstrainer verfügt über einen anerkannten Status Nachwuchstrainer lokal (vormals Trainer A). Er lädt die Schützen frühzeitig zu den Kaderanlässen ein und erstellt ein Tagesprogramm.

Vereine: Vereine unterstützen Kader-Nachwuchsschützen und koordinieren zusammen mit den Eltern die Fahrt zu den Verbandsanlässen. Sie unterstützen die Arbeit des Verbandstrainers mit den Vereinstrainings und sorgen dafür, dass der Athlet Qualifikationen und Wettkämpfe rechtzeitig schießt, welche er auf dem Heimstand oder mit dem eigenen Verein schießen muss. Die Vereinstrainer geben dem Verbandstrainer Feedback über die Entwicklung der Kaderschützen und ihre allfälligen Probleme.

Eltern: Die Eltern unterstützen die Nachwuchssportler in ihren Bemühungen ideell und materiell. Sie koordinieren mit den Vereinen die Fahrten zu den Verbandsanlässen. Sie geben dem Verbandstrainer ein Feedback zu den jungen Sportlern.

Material: Das Material der Kaderschützen muss entsprechend der Disziplin und Distanz bei jedem Kaderanlass komplett und funktionstüchtig sein. Dazu gehört auch die eigene und ausreichende Munition jedes Schützen.



10. Verbandsleistungen

Seitens des Verbandes gibt es einen ganzen Katalog von Leistungen, zu denen er sich für seine Kaderschützen verpflichtet. Diese decken die Bereiche Organisation, Trainer und finanzielle Unterstützung ab.

10.1 Organisation

Der Ausbildungschef ist Mitglied des Vorstandes des OSPSV und hat somit einen direkten Draht zum operativen Steuerungsgremium des Verbandes, wo er die Anliegen des Nachwuchses vertritt. In dieser Funktion hat er auch direkten Zugang zu entsprechenden Informationen aus dem SSV und dem BASPO und nimmt an deren Tagungen teil.

Er pflegt den Kontakt zu den Ausbildungschefs der Kantonschützenverbände aus dem Verbandsgebiet aktiv. Dabei sucht er mit ihnen die vertiefte Zusammenarbeit, damit talentierte Kaderschützen nicht in einer Konkurrenzsituation zwischen den Verbänden verloren gehen.

Der Ausbildungschef stellt zusammen mit seinen Trainern die Nachwuchskader-Programme für die Winter- (G10m) bzw. Sommersaison (G50m) zusammen. Er reserviert die entsprechenden Lokalitäten und veröffentlicht dann die Programme auf der Homepage in der ersten Hälfte September für das G10m-Kader und in der ersten Hälfte März für das

G50m-Kader. Die entsprechenden Kaderselektionen finden Mitte September bzw. Mitte April statt. Diese Informationen gehen auch an die bestehenden Kadermitglieder und an die Vereine.

Der Ausbildungschef führt eine Rankingliste und bietet die Kaderschützen für die Trainings und Wettkämpfe auf. Er berät sie in ihrer weiteren Karriereplanung und unterstützt sie in der Ausführung.

Der Ausbildungschef organisiert Einsteiger-Trainerkurse für Vereinstrainer je nach Nachfrage zentral oder auf den Heimständen der Vereine.

10.2 Trainer

Die Verbandstrainer müssen einen anerkannten Status Nachwuchstrainer lokal (vormals Trainer A) vorweisen. Sie führen die geplanten Trainings so durch, dass die verschiedenen Kadergruppen die geforderten Trainingsstunden mit dem Kadertrainer erreichen. Die Trainingsinhalte wurden bereits unter den verschiedenen Kadergruppen abgehandelt.

10.3 Finanzielle Unterstützung

Die Kadermitglieder erhalten eine Wettkampfschädigung und Preisgelder für Podestplätze an verschiedenen Wettkämpfen. Diese Entschädigungen werden in einem speziellen Spesenreglement geregelt und die Kaderschützen vom Ausbildungschef aktuell informiert.

Die Preisgelder werden an der DV überreicht. Wer dieser unentschuldig fern bleibt verliert den Anspruch auf die Prämien.

11. Stolpersteine Nachwuchs-Athletenkarriere

Die wenigsten Karrieren verlaufen geradlinig und optimal. Aus diesem Grund müssen Kaderstrukturen klar und durchlässig sein. Eine mässige Ausfallrate ist normal. Die häufigsten Stolpersteine sind der Übertritt von der Oberstufe in die Lehre bzw. höhere Bildung und der Übertritt vom Junioren- ins Elitealter. Einige schaffen diese Hürden nicht, obwohl sie intensiv trainieren und viel in ihren Sport investiert haben.

Massnahme: Im Nachwuchskader OSPSV wird besonders viel Wert auf den Teamgeist gelegt werden, so dass die Athleten hier ihre Kollegen und

Freunde finden, die sie über Motivations- und Leistungstiefs tragen helfen. Die verschiedenen Gruppen im Kader machen es möglich, auch mit kleinerem zeitlichen Aufwand mitzumachen, wenn die berufliche oder schulische Belastung im Moment keine grössere Zeitinvestition zulassen. Nach Erreichen des 20. Altersjahres findet er Aufnahme in der Matchgruppe Elite des OSPSV.

12. Abkürzungsverzeichnis / Glossar

BASPO	Bundesamt für Sport
G10m	Luftgewehr 10m
G50m	Kleinkalibergewehr 50m
J+S	Jugend+Sport
LG	Luftgewehr
NWF	Nachwuchsförderung
OSPSV	Ostschweizer Sportschützenverband
SSV	Schweizer Schiesssportverband
TCL	Swiss Olympic Talents Card Local
TCR	Swiss Olympic Talents Card Regional
TCN	Swiss Olympic Talents Card National

Rotatorenmanschette

- Unter Rotatorenmanschette versteht man eine Gruppe von 4 Muskeln und ihren Sehnen, die das Dach des Schultergelenks bilden und vom Schulterblatt zum Tuberculum majus bzw. minus des Oberarmknochens (Humerus) ziehen.

Scatt

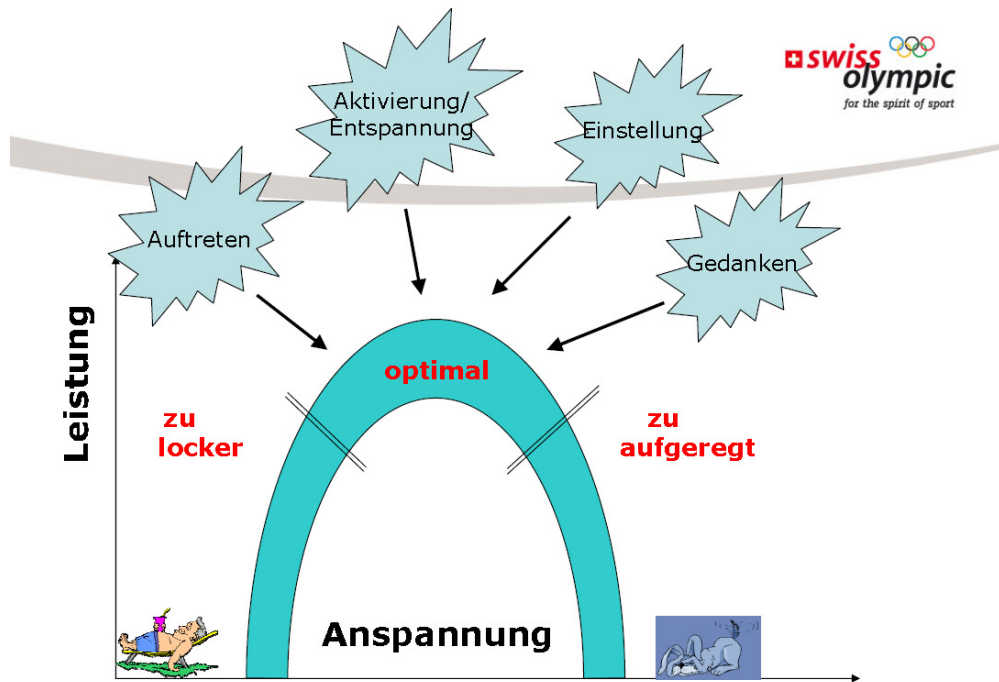
- Der Begriff SCATT steht für ein Zielweganalyse-system. Zielweganalyse-systeme machen die Bewegung des Sportgerätes auf der Scheibe mit Computertechnik sichtbar. Sie sind ein wichtiges Trainingshilfsmittel für die Schiesssport, weil sie vollkommen objektiv sind und unmittelbare Rückmeldungen über den aktuellen Schuss geben.

Volition

- Die Volition kann als Willen begriffen werden, welcher für die Zielbindung und -erreichung erforderlich ist.

Optimaler Leistungszustand (OLZ)

Ready to win?



13. Quellennachweis

- Nachwuchskonzept SSV / 12 Bausteine zum Erfolg
- Trainingshandbuch SSV
- Förderkonzept Nachwuchs SSV
- 12 Bausteine zum Erfolg von Swiss Olympic
- Manual „Talentdiagnostik und -selektion“ von Swiss Olympic

Notizen:

A series of 17 horizontal dashed lines intended for taking notes.

Notizen:

A series of 20 horizontal dashed lines for taking notes.