

# FTEM Schwingen

Der Weg zum Schwingerkönig / zur Schwingerkönigin



TALENT

T1

T2

T3

T4

ELITE

E1

E2

MASTERY

M

# Inhalt

Einleitung .....	4
FTEM – Eine gemeinsame Grundlage .....	5
Die Hauptziele von FTEM Schweiz .....	6
FTEM Schwingen in Kürze .....	8
FTEM Schwingen im Detail .....	9
FTEM Schwingen als Grafik .....	10
Die FTEM-Phasen mit ihren Besonderheiten .....	12
Foundation .....	15
F1 – Schwingen entdecken. Erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen .....	15
F2 – Anwenden und variieren der Bewegungsgrundformen .....	16
F3 – Sportartspezifisches Engagement und Wettkampf .....	17
Talent .....	19
T1 – Potenzial zeigen .....	19
T2 – Potenzial bestätigen .....	20
T3 – Trainieren und Ziele erreichen .....	21
T4 – Erfolg bei den Aktiven .....	22
Elite .....	24
E1 – Eidgenosse .....	24
E2 – Schwingerkönig .....	25
Mastery .....	27
M – Konstanter Erfolg .....	27
Klub, Training, Tests und Wettkämpfe .....	28
Eltern, Schule, Berufsbildung, Armee .....	29
Kritische Übergänge .....	32
Zielsetzungen .....	34
Ziel 1: Menschen in der Sportart halten .....	34
Ziel 2: Lebenslanges Sporttreiben .....	35
Ziel 3: Einführung PISTE .....	36
Ziel 4: Vorschlag Talent-Kartenvergabe .....	37
Ziel 5: Qualität Techniker erhöhen .....	37
Ziel 6: Leistungsorientierte Sportler besser unterstützen .....	38
Glossar .....	39
Partner und Keyplayers .....	40
Literaturhinweise .....	41

# Einleitung

Willkommen, zu «FTEM Schwingen – Der Weg zum Schwingerkönig/zur Schwingerkönigin». FTEM Schwingen ist das Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung und zugleich Nachwuchsförderkonzept und eine Ergänzung des Leistungssportförderkonzepts.

Der Schwingsport und die möglichen Entwicklungswege als Schwinger werden anhand der zehn Phasen von FTEM detailliert beschrieben. Zudem werden aus FTEM-Ziele die nachwuchsspezifischen Zielsetzungen im Schwingsport definiert.

Relevante Dokumente, Informationen und Links sind auf der Verbandswebsite zu finden

Die in den Texten mancherorts verwendete männliche Form gilt auch für die Frauen.

<https://esv.ch/>



Auf der Verbandswebsite findet man Leitbild, Details zu Organen und Kommissionen, Unterstützungstools, Dokumente über Technik, Downloads betreffend Medien, Statuten, Organigramme, Konzepte zu Ethik und Antidoping sowie das technische Regulativ (Regelwerk) mit den zusätzlichen Weisungen.

Zudem gilt das vorliegende Nachwuchskonzept als Ergänzung zum bestehenden Leistungssportförderkonzept. Im Bereich Athletenweg und FTEM muss das Leistungssportförderkonzept an das FTEM angepasst werden. Die Masterarbeit von Matthias Glarner über PISTE sowie das Kindersportförderkonzept sind weitere wichtige Unterlagen.

Relevante Links sind hier zu finden:

<https://esv.ch/links/>

<https://www.jugendundsport.ch>

<https://www.swissolympic.ch>

<https://www.antidoping.ch>

# FTEM – Eine gemeinsame Grundlage

Das Bundesamt für Sport (BASPO) und Swiss Olympic haben mit dem «Rahmenkonzept zu Sport- und Athleten\*innen-Entwicklung», kurz «FTEM\* Schweiz», ein gemeinsames, sportartübergreifendes Instrument entwickelt. Dieses dient als Orientierungsgrundlage für die diversen Akteur\*innen in der Schweizer Sportförderung. Das Konzept gibt das Grundgerüst vor und bildet eine gemeinsame Sprache für Swiss Olympic und deren Mitgliedverbände, für Bund, Kantone, Gemeinden und Schulen sowie, in der für die jeweilige Sportart angewandten Form, auch für die Sportvereine, Trainer\*innen, Eltern/Erziehungsberechtigten etc. «FTEM Schweiz» integriert neben dem Leistungssport auch den Breitensport in seinen verschiedenen Ausrichtungen. Ausgangspunkt für die Ausrichtung der Sportförderung sind die Sportlerinnen und Sportler – sei es als Spitzenathlet\*in, Nachwuchstalent oder Freizeitsportler\*in.

## FTEM Schweiz

- «FTEM Schweiz» ist sportartunabhängig und kann dadurch Einzel-, Team- oder Mannschaftssportarten als Grundlage dienen.
- «FTEM Schweiz» ist so konzipiert, dass es in einzelne Sportarten heruntergebrochen werden kann und sportartspezifische Athlet\*innenwege entstehen.
- «FTEM Schweiz» sieht eine Verknüpfung von Leistungssport und Breitensport vor und weist insbesondere der bewussten und aktiven Bewirtschaftung der Schnittstellen und Übergänge der diversen Instrumente, Massnahmen und Gefässe eine grosse Bedeutung bei.
- «FTEM Schweiz» verknüpft Sportarten miteinander und bietet die Grundlage für allfällige bewusst geförderte Übertritte von Sportart zu Sportart.
- «FTEM Schweiz» spricht alle Altersschichten an. Einteilungen aufgrund des Alters rücken – mit Ausnahme des Leistungssports, wo gewisse Altersbegrenzungen sportartspezifisch vorgegeben sind – in den Hintergrund. Entscheidend ist die jeweilige Entwicklungsphase, in der sich der/die jeweiligen Sportler\*in befindet.
- «FTEM Schweiz» ist zwar linear aufgebaut und in Phasen gegliedert, berücksichtigt aber auch die Möglichkeit, dass sich die Athlet\*innen im Verlauf ihrer sportlichen Karriere auf und ab oder quer durch die Phasen hindurch bewegen, die Phase unterschiedlich schnell durchlaufen, auf einer tieferen Phase wieder einsteigen oder auch zwischen Breitensport und Leistungssport hin- und wieder zurückwechseln.
- Durchlässigkeit: Auf (fast) der ganzen Spanne des Athleten\*innen-Weges, sicher aber ab der Phase F3, sind Wechsel zwischen Breiten- und Leistungssport jederzeit denkbar. Wichtig ist hier das Verständnis, dass Athlet\*innen leistungsmässig gleichwertig sein können, in ihrer Zuordnung in FTEM aber anders eingestuft werden. Dargestellt anhand des folgenden Beispiels mit zwei Nachwuchsschwimmern:
  - A verfügt in seiner Disziplin über ein bestimmtes Leistungsniveau und weist über weitere PISTE-Kriterien Potenzial für zukünftige Höchstleistungen aus. Er wird vom Verband gefördert und der Phase T3 zugeordnet. Der erwachsene Schwimmer
  - B verfügt in derselben Disziplin über die identische Bestleistung. Er wird mangels Potenzials jedoch nicht vom Verband gefördert und damit der Phase F3 zugeordnet.
- Die Übersichtsgrafik «FTEM Schweiz» (S.10) bezieht sich auf Sportler\*innen. Weitere Funktionen wie beispielsweise Technische Leitung / Technische Leitung Jungschwinger, Kampfgericht, etc. können und sollen in den weiterführenden, sportart- oder funktionspezifischen Förderkonzepten abgebildet werden.

# Die Hauptziele von FTEM Schweiz

FTEM Schwingen verfolgt die gleichen Hauptziele wie FTEM Schweiz:

## 1. Koordination und Systematik der Sportförderung verbessern

Die Zusammenarbeit und die Kommunikation der diversen Akteure in der Schweizer Sportförderung können mit der gemeinsamen Grundlage, welche «FTEM Schweiz» bietet, innerhalb der Sportarten, aber auch sportartübergreifend, systematisch und nach einem einheitlichen Ansatz optimiert werden. Die bestehenden Konzepte und Instrumente der Sportförderung werden in einen gemeinsamen Rahmen integriert und dadurch besser aufeinander abgestimmt. Das führt zu einer transparenteren Koordination der Sportförderung, sowohl zwischen den diversen Akteur\*innen als auch innerhalb der jeweiligen Institutionen. Organisatorische Abläufe werden optimiert und ihre Wirksamkeit in verschiedenen Feldern wie beispielsweise der Athlet\*innen-Förderung, der Rekrutierung von Funktionär\*innen oder der Trainer\*innen-Bildung gesteigert. Zudem verbessert sich dadurch die Durchlässigkeit zwischen Breiten- und Leistungssport. Das BASPO und Swiss Olympic orientieren sich in der Sportförderung an «FTEM Schweiz» und schaffen so optimale Rahmenbedingungen für die Entwicklung der Sportförderung den diversen Akteur\*innen im Schweizer Sport.

## 2. Niveau im Leistungssport steigern

Mit «FTEM Schweiz» soll ein System entwickelt werden, das die Wahrscheinlichkeit erhöht, die Stationen auf dem Athleten\*innen-Weg besser zu verstehen und die Verbesserungspotenziale der sportlichen Rahmenbedingungen, aber auch der Inhalte der Sportförderinstrumente und -Massnahmen zu erkennen und zu nutzen. Die Entwicklungsmöglichkeiten und die Förderung der Sporttreibenden, insbesondere in den Übergangsphasen, werden so optimiert. Der ideale Athlet\*innen-Weg von der Grundausbildung bis zur Weltklasse ist in seinen Grundzügen festgehalten und den diversen Akteur\*innen, die auf den Athleten\*in einwirken, sowie der Athlet\*in bekannt. Der einzelne Akteur\*innen können so ihren Fokus auf ihre Aufgabe richten. Gleichzeitig wissen sie, wo sie sich im Gesamtsystem befinden und welche Rolle sie haben. Die Förderung wird dadurch zielgerichteter, effizienter und umfassender. Damit werden Athlet\*innen vermehrt den Weg bis an die Spitze gehen können.

## 3. Werte, Lebens- und Gesundheitskompetenzen im und durch den Sport fördern

«FTEM Schweiz» verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz in der Entwicklung und Förderung von Sportler\*innen und Athlet\*innen. Die Verankerung von Lebens- und Gesundheitskompetenzen sowie von Werthaltungen in der Aus- und Weiterbildung leistet einen Beitrag zur gezielten Förderung der Persönlichkeitsentwicklung der Sportler\*innen und Athlet\*innen. Dabei muss für Sportleitende, Trainer\*innen, Eltern/Erziehungsberechtigte und weitere Betreuende stets die Förderung und der Erhalt der Gesundheit (insbesondere des psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens) der Sportler\*innen und Athlet\*innen als oberste Maxime gelten.

## 4. Menschen lebenslang im Sport halten

«FTEM Schweiz» erlaubt den Akteur\*innen der Schweizer Sportförderung eine ganzheitliche Herangehensweise an den (Nachwuchs-) Leistungs- sowie Breitensport. Sportler\*innen, Athlet\*innen, Trainer\*innen, Funktionär\*innen und Eltern/ Erziehungsberechtigte sind Teil eines gemeinsamen Systems. Sie erkennen Zusammenhänge, bearbeiten Übergänge aktiv und pflegen einen konstruktiven Austausch. Spass und Freude an der sportlichen Tätigkeit sind dabei zentral. So gelingt es vermehrt, Menschen, die einmal mit Sport in Berührung kommen, lebenslang im Sport zu halten. «FTEM Schweiz» zeigt auf, in welchen Phasen beispielsweise künftige Trainer\*innen oder Vorstandsmitglieder gewonnen werden, wo ambitionierte Quereinsteigende ein Wettkampfangebot für Erwachsene finden können und welche Schnittstellen zwischen dem organisierten und dem nicht organisierten Sport zu beachten sind.



## FTEM Schwingen in Kürze

Schwingen ist eine Form des Ringens und die typisch schweizerische Traditionssportart. In dieser Kampfsportart werden mit modernen Methoden die Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft der Athleten trainiert. Der wichtigste Teil des Trainings ist das Schwingen selbst, indem verschiedene Schwünge erlernt und wettkampfmässig eingesetzt werden. Das Anforderungsprofil von Schwingen ist äusserst komplex. Schwingen ist bekannt als faire Kampfsportart. Zudem ist Schwingen sehr präsent in den Medien und die Schwingfeste ziehen tausende von Zuschauende an. Der eidgenössische Schwingerverband ESV ist der oberste Verband. Er hat fünf Teilverbände mit 29 Gau- und Kantonalverbänden als Mitglieder.

Dem ESV ist es wichtig, dass möglichst viele Personen trotz vielfältiger Bedürfnisse in der Sportart Schwingen ihren Platz finden. «FTEM Schwingen» hat das Ziel, möglichst viele Personen zu lebenslangem Sporttreiben oder einem Engagement in der Sportart Schwingen zu motivieren. Ausserdem soll das Leistungsniveau erhöht werden. Ferner soll möglichst jeder, der sich in der Schweiz aktiv als Schwinger, Techniker, Funktionär oder anderweitig für den Schwingsport einsetzt, seinen Platz im Sportsystem finden. «FTEM Schwingen» berücksichtigt darüber hinaus die Anliegen der übrigen Akteure im Sport (Betreuer, Festorganisatoren, Kampfrichter, Verbände usw.).

Bestehende Konzepte des ESV behalten ihre Gültigkeit. Das «Leistungssportförderkonzept Schwingen» wird an FTEM Schwingen angepasst. Die Ausbildungssysteme zum Techniker, Trainer sowie Kampfrichter werden im neuen Konzept berücksichtigt. Ebenso die Masterarbeit «Konzeptionelle Überlegungen zum Selektions- und Förderinstrument PISTE im Schwingsport» von Matthias Glarner.



## FTEM Schwingen im Detail

Im Leistungssportförderkonzept Schwingen wurde das Ausbildungskonzept des ESV erstmals nach FTEM dargestellt. Im vorliegenden Konzept «FTEM Schwingen» wird diese Darstellung angepasst und präzisiert.

Anhand von vier Schlüsselbereichen (Foundation, Talent, Elite, Mastery) werden in «FTEM Schwingen» die vier verschiedenen Entwicklungsstufen eines Sporttreibenden aufgezeigt. Dabei ist die Basisausbildung, Foundation (F), der erste und ein sehr wichtiger Schlüsselbereich. Darauf folgt der Schlüsselbereich Talent (T), der durch die Merkmale der Talentdemonstration, -identifikation, -selektion und -förderung gekennzeichnet ist. Die Schlüsselbereiche Elite (E) und Mastery (M, Dominanz) ergänzen das Rahmenkonzept und sind vorwiegend im Bereich Leistungssport angesiedelt. Diese vier Schlüsselbereiche werden in total 10 Phasen aufgeteilt: F1 - F3; T1 - T4, E1, E2 und M.

**Die nachfolgende Beschreibung der zehn Phasen in «FTEM Schwingen» bezieht sich auf einen Idealverlauf in der sportlichen Entwicklung eines Kindes auf dem Weg zum Schwingerkönig / Schwingerkönigin.**

Vielfach erleben die Sportler nicht nur lineare Übergänge von Phase zu Phase. Das Erreichen aller Phasen entspricht einem Idealbild. Rahmenbedingungen wie die elterliche Unterstützung, verantwortliche Technische Leiter, der Klub, die Verbände sowie Systemfaktoren wie das Bildungssystem und die nationale Sportförderung sind ebenfalls zentral und müssen als Gesamtes in der Sport- und Athletenentwicklung berücksichtigt und aufeinander abgestimmt werden. Die Phasen des Schlüsselbereichs Foundation sind für alle Sportbegeisterten in vielfältigen Formen und Angeboten zugänglich, bevor spätestens ab der Phase F3 das Sportengagement in einem Klub beginnt. Die Phasen des Talents (T1 bis T4) sind grundsätzlich nicht zu stark altersgebunden zu betrachten. Zudem ist die Lern- und Leistungsfähigkeit eines Sporttreibenden altersabhängig. Im Gegensatz zum Kindes- und Jugendalter gehen im Erwachsenenalter die motorischen Fähigkeiten zurück. Der Leistungssport beginnt im Rahmenkonzept «FTEM Schwingen» daher in der Phase T1 in relativ jungem Alter (8-12 Jahre) und endet im besten Fall in der Phase E1, E2 oder gar M. Im Idealfall bleiben die Athlet\*innen auch nach ihrem Karrierenende dem Schwingsport in einer Form erhalten: Als aktive Breitensportler (F3) oder in einer anderen Rolle, z.B. als Trainer\*in im Klub.

In der grafischen Darstellung von FTEM Schwingen können beliebig Entwicklungswege eingezeichnet werden. Die einzelnen Phasen können unterschiedlich schnell (von links nach rechts) durchlaufen werden. Es kann sogar sein, dass man in eine frühere Phase zurückfällt. Der Einstieg als Kind in die Sportart Schwingen erfolgt in der Grafik ganz oben links.

FTEM Schwingen entstand in enger Anlehnung an die Grafik von «FTEM Schweiz» und orientiert sich konzeptionell an «FTEM-Squash».

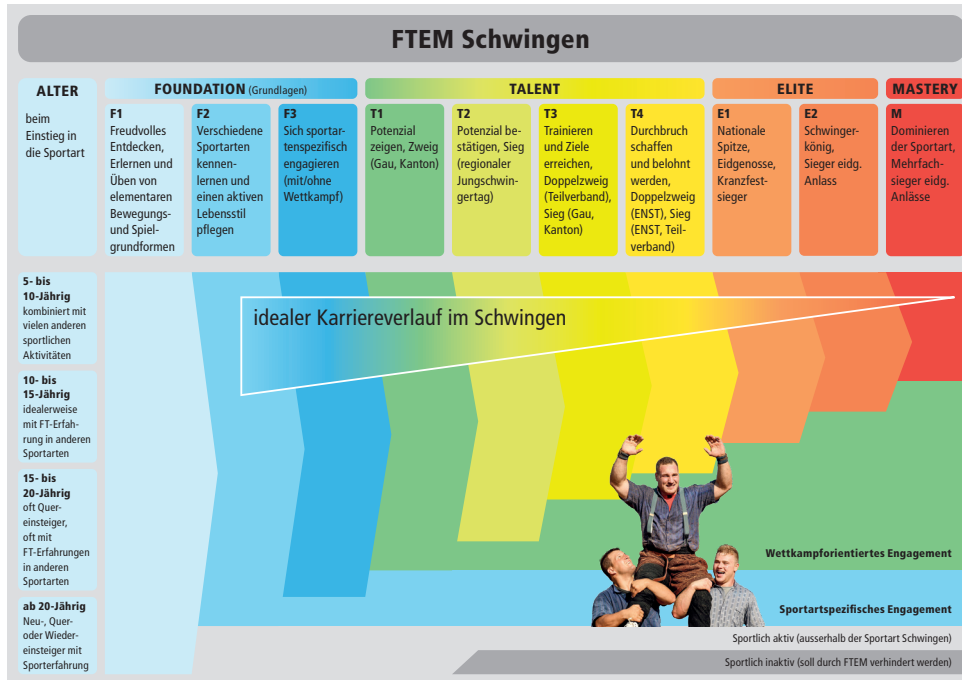
Während bei FTEM Schweiz der Wechsel vom Leistungssport in den Breitensport links über dem Karriereweg dargestellt ist, erscheinen in FTEM Schwingen die Bereiche Wettkampf (F3), Breitensport (F2) unter dem idealen Karriereverlauf.

Zusätzlich zu den Bereichen Wettkampf und Breitensport wird in FTEM Schwingen auch die sportliche Aktivität ausserhalb der Sportart Schwingen dargestellt. Sogar die physische Inaktivität, welche durch FTEM Schweiz unbedingt vermieden werden will, wird in der Grafik zu FTEM Schwingen angedeutet. Solche Personen sollten zumindest als Funktionäre im Sport aktiv bleiben. FTEM Schwingen ermöglicht es, grafisch unterschiedlichste «Schwinger-Biografien» mit einem Verlauf von links nach rechts einzuzeichnen.

Auf Altersangaben wird innerhalb der Phasen bewusst verzichtet. In FTEM Schwingen ist aber zu sehen, dass die Spitzensportkarriere mit ansteigendem Einstiegsalter unrealistischer wird. So wird der Weg meistens waagrecht durch das Modell führen, während der Weg von ambitionierten und talentierten Sportlern eher ansteigt und bei Drop-Outs\* sinkt. Das schlimmste Szenario ist der komplette Drop-Out nach unten rechts in die sportliche Inaktivität

\* Mit Drop-out ist der Prozess gemeint, wenn Athletinnen und Athleten die Karriere beenden, bevor sie den mutmasslichen individuellen Höhepunkt der Leistungsfähigkeit erreicht haben.

# FTEM Schwingen als Grafik



Die Grafik auf dieser Seite gibt einen Überblick über ausgewählte Kriterien und charakteristische Eigenschaften der jeweiligen Phasen. Diese sind bezogen auf den idealen Karriereweg und somit ausgehend von einem jungen Einstiegsalter (ca. 5–10-jährig).



# Die FTEM-Phasen mit ihren Besonderheiten

Der Weg an die Spitze ist lang und herausfordernd

<b>Hauptkriterien</b>	<b>F1</b> Freudvolles Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielgrundformen	<b>F2</b> Verschiedene Sportarten kennenlernen und einen aktiven Lebensstil pflegen	<b>F3</b> Sich sportartenspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)	<b>T1</b> Potenzial zeigen, Zweig (Gau, Kanton)	<b>T2</b> Potenzial bestätigen, Sieg (regionaler Jungschwingertag)	<b>T3</b> Trainieren und Ziele erreichen, Doppelzweig (Teilverband), Sieg (Gau, Kanton)	<b>T4</b> Durchbruch schaffen und belohnt werden, Doppelzweig (ENST), Sieg (ENST, Teilverband)	<b>E1</b> Nationale Spitze, Eidgenosse, Kranzfestssieger	<b>E2</b> Schwingerkönig, Sieger eidg. Anlass	<b>M</b> Dominieren der Sportart, Mehrfachsieger eidg. Anlässe
<b>Förderstrukturen &amp; totale Trainingszeit</b>		nationales Schwingerschnuppertag J+S-Angebote 1–3 Std. / Woche	Klub 4–6 Std. / Woche	Klub 6–8 Std. / Woche	Gau-/Kantonnalkader 8–10 Std. / Woche	Teilverbandskader 10–14 Std. / Woche	Teilverbandskader 12–16 Std. / Woche	zusätzliche Spitzensportförderung der Armee (RS, WK) der Trainingsaufwand steigt auf bis zu über 20 Std. / Woche		
<b>Leistungseinschätzung</b>		evtl. erreichen ESV Sportfachprüfung 1	ESV Sportfachprüfung 1–2	ESV Sportfachprüfung 3	ESV Sportfachprüfung 4 (regionales Talent)	ESV-Anerkennung als regionales Talent		Wettkampfergebnisse bei den Aktiven		
<b>Wettkampf</b> <b>Nachwuchs</b> <b>Aktive ab 16</b>		Buebe-Schwingfest			Nachwuchs-Schwingfest 1. Teilnahme bei den Aktiven	ENST Gau- und Kantonalanlässe	1. Teilnahme an eidgenössischen Anlässen	Eidgenössischen Anlässe als Höhepunkte		

... das Schwingen wird intensiver ...

<b>Wettkämpfe / Jahr &amp; Kämpfe / Tag</b>	0–2 6	3–15 6	8–15 6	12–16 6	15–20 6	12–20 6	12–20 6–8
<b>Dauer Kampf (min)</b>	4–5			4–6	4–6 (Schlussgang 8)	5–8 (Schlussgang 16)	
<b>Physis &amp; Psyche</b>	Grundkondition und Grundkoordination lachen, lernen, leisten		die Schwingart wird den physischen Voraussetzungen angepasst			Perfektionierung der Schwingart und der mental-taktischen Fertigkeiten	

... und das Umfeld soll dem Leistungsniveau angepasst werden.

<b>Training</b>	polysportive und sportartspezifische Trainings	Training im Klub	zusätzlich Trainingszusammenzüge (Gau, Kanton oder Teilverband)	zusätzlich Sport-RS / WK	
<b>Verantwortlicher Trainer</b>	J+S-Leiter Kind und Jugendsport Absolvieren der Weiterbildungen Foundation und Talent		ComPass – Zusatz Leistungssport	idealerweise absolvieren technische Leiter, welche mit Athleten auf diesem Niveau arbeiten, die Berufstrainerausbildung der Trainerbildung Schweiz	
<b>Ausbildung / Arbeit</b>	Volksschule			Eintritt Sportschule oder leistungssportfreundliche Lehrstelle sehr empfohlen	Beruf und Sport müssen ideal aufeinander abgestimmt sein
<b>mögliche Probleme</b>	zu wenig J+S-Leiter besuchen die empfohlenen Weiterbildungen		der Übertritt von den Buebe zu den Aktiven ist schwierig und kann wegen Misserfolgen zu Frust führen	Verletzungen oder zu wenig Trainer mit fundierten Schwingsportkenntnissen	
<b>Kampfrichterkenntnisse</b>	Stufe 1 (Grundausbildung)	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	

# FOUNDATION

## F1

Freudvolles Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielgrundformen

## F2

Verschiedene Sportarten kennenlernen und einen aktiven Lebensstil pflegen

## F3

Sich sportartenspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)



## Foundation

Der erste Schlüsselbereich Foundation beschreibt den Einstieg in den sportlichen Lebenslauf. Hier gemachte Erfahrungen bilden die Grundlage für jede Art von Teilnahme am Schwingsport oder an anderen Kampfsportarten, sei es im Breiten- oder im Leistungssport. Es gilt, die Voraussetzungen für das Sporttreiben zu schaffen, indem der Erwerb einer breiten und vielseitigen Basis an motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten und vor allem die Bewegungsfreude im Mittelpunkt stehen. Das Augenmerk bei Kindern liegt zunächst auf dem Entdecken und Erwerben von Bewegungs- und Spielgrundformen wie Kämpfen, Raufen, Rollen sowie Fallen und anderen. Im Anschluss daran werden die Bewegungen erweitert, angewendet und variiert. Es kommt zu einem ersten Wetteifern (F2). In der Phase F2 lernen die Kinder verschiedene Sportarten kennen und pflegen einen aktiven Lebensstil. Es können sich bereits erste erkennbare Fortschritte in den Bewegungsabläufen bemerkbar machen. Die regelmässigen Trainingsbesuche zahlen sich aus. Ab der Phase F3 beginnt das sportartspezifische Engagement im organisierten Schwingsport, welches in einem Schwingklub stattfinden. Die ersten Wettkampferfahrungen können gemacht werden. Diese sollten immer noch spielerisch und ohne Druck erfolgen.

### F1 – Schwingen entdecken.

#### Erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen

In dieser Phase geht es um das Erlernen von elementaren Bewegungsgrundformen wie laufen, springen oder hüpfen. Zusätzlich können die Kinder erste Erfahrungen bei Kampf- und Raufspielen sammeln. Verschieden Spielformen begünstigen die polysportive Schulung der Bewegungsgrundformen.

Detaillierte Inhalte zu Übungsideen und spassigen Kampfformen sind in den J+S-Lehrunterlagen Kindersport sowie auf [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) zu finden.

### VIELSEITIG BEWEGEN, entdecken, erwerben, festigen

#### Leiter/in:

- Grundausbildung Allround

#### Trainingsinhalte:

- Korrektes Greifen
- Freies Ausüben von Kampf- und Raufspielen, Seilziehen mit Schwinghosen
- Laufübungen zu zweit, Brückenübungen, spielerisch die Griffkraft stärken.

#### Fördergefässe:

- Schulsport

**F2 – Start in die Sportart**

In dieser Phase werden die erlernten elementaren Bewegungs- und Spielgrundformen wie laufen, springen und hüpfen vertieft angewendet. Die Kinder entwickeln den natürlichen Drang zum Wett-eifern. Eine variantenreiche Trainingsgestaltung erleichtert den Start in den Schwingsport. Das Sä-gemehl wird in die Trainingsgestaltung eingebunden. In Schwingkursen für Kinder und Erwachsene können die Bewegungsgrundformen des Schwingsports angewendet, verfeinert und variiert werden. Durch regelmässigeres Training können die Bewegungsabläufe und die Grundkoordination verbessert werden. Kurse werden von ausgebildeten J+S Leitern (Technischer Leiter Jungschwinger) betreut.

Jährlich organisiert der ESV, in Zusammenarbeit mit der Migros, den nationalen Schwinger-Schnup-ertag. Dazu stehen den Klubs Vorlagen zur Flyer-Gestaltung zur Verfügung. Einen guten Einstieg bieten J+S-Grundausbildungen Allround oder Schwingen und Schulsportkurse Schwingen.

**HÄUFIG SPIELEN, anwenden, variieren**

**Leiter/in:**

- J+S-Grundausbildung Schwingen
- J+S-Angebote Schwingen (Kurse, Trainings, Lager)

**Trainingsinhalte:**

- Schwingen sowie andere Kampfsportarten

**Fördergefässe:**

- Nationaler Schwinger-Schnuppertag



**F3 – Sportartspezifisches Engagement und Wettkampf**

Die Sporttreibenden engagieren sich nun deutlich sportartspezifisch. Im Klubtraining verbessern sie ihre Koordination und Grundkondition und arbeiten zielorientiert. Die Ziele können sporadisch oder regelmässig an Festen überprüft werden. Die Planung des Trainings gewinnt an Bedeutung. Kinder betreiben oft noch parallel eine Zweitsportart.

J+S-Leiter lernen in der J+S-Weiterbildung Foundation – alters- und stufengerechte Trainingsideen kennen. Sie können Fortgeschrittene unterrichten. Weitere Ideen findet man im Internet.

**ENGAGEMENT, Teilnahme an SCHWINGFESTEN**

**Leiter/in:**

- J+S-Weiterbildung Foundation
- J+S-Angebote Schwingen (Kurse, Trainings, Lager, Wettkämpfe)

**Trainingsinhalte:**

- ESV-Sportfachprüfungen 1-2
- regelmässiges geführtes Training und freies Sport-treiben

**Fördergefässe:**

- erstes Wett-eifern (evtl. erste Teilnahmen an einem Schwingfest)



# TALENT

**T1**  
Potenzial zeigen,  
Zweig (Gau, Kanton)

**T2**  
Potenzial bestätigen,  
Sieg (regionaler  
Jungschwingertag)

**T3**  
Trainieren und  
Ziele erreichen,  
Doppelzweig (Teil-  
verband), Sieg  
(Gau, Kanton)

**T4**  
Durchbruch  
schaffen und  
belohnt werden,  
Doppelzweig  
(ENST), Sieg  
(ENST, Teilver-  
band)

## Talent

Die vier Phasen des Schlüsselbereichs Talent repräsentieren den Entwicklungsprozess eines als Talent identifizierten Schwingers. Dabei werden bei der Talentdefinition sowohl Leistungsdispositionen (physisch und psychisch) als auch Umweltfaktoren (Techniker, Klub, Schule, Eltern, Wohnort etc.) berücksichtigt. Der Entwicklungsprozess eines Talents verläuft individuell und ist durch Phasen der Talentsuche, Talentselektion und Talentförderung gekennzeichnet.

Sportler müssen zunächst eine Möglichkeit haben, ihr Potenzial für spätere Höchstleistungen aufgrund vorgegebener und sportartspezifischer Kriterien zu zeigen (T1), bevor sie ihre Fähigkeiten bestätigen können (T2). Dabei verpflichten sich die Sportler zur Erreichung von Leistungszielen. Damit sind oft ein grösseres Engagement und ein höheres Trainingsvolumen verbunden (T3). Den Besten gelingt schliesslich der Durchbruch an die nationale Spitze (T4). In allen vier Phasen sind gut funktionierende Förderstrukturen notwendig.

### T1 – Potenzial zeigen

Nachwuchstalente im Schwingsport werden aufgrund ihrer besonderen Fähigkeiten und Fertigkeiten erkannt, die sie im physischen und psychischen Bereich zeigen. Aber auch weitere Faktoren geben Aufschluss über ihr Potenzial. In der Phase T1 findet daher eine erste Talentsuche und Auswahl statt. Die Jugendlichen agieren in dieser Phase häufig motiviert und beginnen, sich eigene Ziele zu setzen.

Um den Schritt in die regionalen und kantonalen Kader zu schaffen, nehmen die Jugendlichen an Selektionsevent (Schwingfeste) teil. Die Talentbeurteilung erfolgt über das Bewertungssystem PISTE (Talentdiagnostik-Tool).



### ZWEIGGEWINNER, Potential zeigen

**Leiter/in:**

- J+S-Weiterbildung Talent

**Trainingsinhalte:**

- ESV-Sportfachprüfung 3

**Fördergefässe:**

- J+S-Angebote Schwingen (Kurse, Trainings, Lager, Wettkämpfe)
- Teilnahme an Schwingfesten
- Zweiggewinner (Gau- oder Kantonal-Nachwuchsschwingfest)

## T2 – Potenzial bestätigen

Die ausgewählten Jungschwinger werden in den Kader der Kantonal- und Gauverbände selektioniert. Sie gelten als regionale Talente und absolvieren das Trainings- und Wettkampfprogramm möglichst anhand der Planung des Kantonal- oder Gauverbands.

Die Athleten durchlaufen in der Phase T2 eine Beobachtungsphase, in der sie ihre sportartspezifischen Lernfähigkeiten, ihr Engagement, ihre Motivation, ihre Trainierbarkeit, ihre spezifischen mentalen Eigenschaften und ihre Selbstverantwortung unter Beweis stellen sollen. Das Ziel ist es, das bei T1 gezeigte Entwicklungspotenzial zu bestätigen.

Die Talentüberprüfung und Selektionen erfolgen aufgrund sportartspezifischer Kriterien. Der ESV gibt vor, dass die Talente mit dem Bewertungssystem PISTE beurteilt werden sollen. Dies sichert eine einheitliche Taxierung der verschiedenen Teilverbände.

### GAU- ODER KANTONALKADER, Potential bestätigen

**Leiter/in:**

- J+S-Weiterbildung Talent

**Trainingsinhalte:**

- Training im Klub, Trainingszusammenzüge (Gau oder Kanton)
- ESV-Sportfachprüfung 4

**Fördergefässe:**

- Bewertungssystem Piste
- Teilnahme an Schwingfesten (Kantonal- oder Teilverband)



## T3 – Trainieren und Ziele erreichen

Der Fokus der Schwinger ist nun deutlich leistungsorientiert und die Trainingsquantität wird erhöht. In dieser Phase gilt ein Talent als besonders förderungswürdig und wird vom ESV als regionales Talent anerkannt.

Wachsendes persönliches Engagement und ein gesteigertes Trainingsvolumen, um die Leistungsvorgaben und eigenen Ziele erreichen zu können, sind Merkmale der Phase T3. Die Athleten sind im Teilverbandskader und gehören auf nationaler Ebene zu den Besten. Das Commitment für eine mögliche Leistungssport-Karriere wird entwickelt. Sportfreundliche Schulen und Lehrbetriebe müssen viel Zeit fürs individuelle Sportprogramm zulassen.

### TEILVERBANDSKADER, Ziele erreichen

**Leiter/in:**

- ComPass – Zusatz Leistungssport

**Trainingsinhalte:**

- Erhöhter Trainingsaufwand

**Fördergefässe:**

- Teilverbandskader, Trainingszusammenzüge (Gau, Kanton, Teilverband)
- Doppelzweig ENST
- Kranz an Gau- oder Kantonal-Schwingfesten (ab 16-jährig)
- Sport-Sekundarschule, Sport-Gymnasium oder sportfreundliche Lehrstelle



## T4 – Erfolg als Nachwuchsschwinger

Die Nachwuchsschwinger erzielen den Durchbruch in ihrer Altersklasse und gehören zur Schweizer Spitze. Sie werden intensiv betreut und für ihre Leistungen belohnt, beispielsweise mit Erfolg am ENST oder ersten Kränzen bei den Aktiven. In der Phase T4 lernen die Athleten, Erfolge zu verarbeiten und zu reflektieren. Athlet\*innen in der Phase T4 sind grundsätzlich im Teilverbandskader.

### KRANZ (Kanton, Teilverband)

#### Leiter/in:

- Berufstrainerlehrgang
- Karriereplanung:  
Vereinbarkeit von Beruf  
und Sport
- Karriereplanung:  
Spitzensportförderung der  
Armee

#### Trainingsinhalte:

- Techniktraining

#### Fördergefässe:

- Teilnahme am ESAF
- Sport-Gymnasium oder  
sportfreundliche Lehrstelle



# ELITE

## E1

Nationale Spitze, Eidgenosse,  
Kranzfestsieger

## E2

Schwingerkönig,  
Sieger eidg. Anlass



## Elite

Eliteathleten bestreiten auf hohem nationalen Niveau Wettkämpfe. In der Regel sind sie im Erwachsenenalter und Mitglieder im Teilverbandskader.

Durch die Teilnahme an wichtigen Anlässen (ESAF, Kilchberg, Unspunnen, Teilverband- und Bergfeste) wird der Anschluss an die nationale Spitze erreicht. Die Zuteilung zu den Phasen basiert hauptsächlich auf den Erfolgen an den grossen Schwingfesten.

### E1 – Eidgenosse

Die Athleten erreichen den Status eines nationalen Elitesportlers und gewinnen Kränze an grossen Schwingfesten. Dank ihren guten Leistungen können die Athleten im Idealfall von der Spitzensportförderung der Armee profitieren (Spitzensport-RS und Sport-WK). Die Selektion dazu erfolgt durch Swiss Olympic, der Armee und dem Technischen Leiter ESV.

Beruf und Sport müssen optimal aufeinander abgestimmt sein.

#### EIDGENOSSE, nationale Spitze

##### Leiter/in:

- Berufstrainerlehrgang
- Karriereplanung

##### Trainingsinhalte:

- Techniktraining

##### Fördergefässe:

- Eidgenössische Anlässe, Teilverband- und Bergfeste
- Sport RS und WK



### E2 – Schwingerkönig

Der Athlet gewinnt bedeutende Feste und erkämpft sich den Schwingerkönig-Titel. Mit dem Sieg an grossen Festen gelangt er in den Fokus der Medien. Er repräsentiert den Schwingsport und hat Vorbild-Funktion.

#### SCHWINGERKÖNIG

##### Leiter/in:

- Diplomtrainerlehrgang
- Karriereplanung

##### Trainingsinhalte:

- Techniktraining

##### Fördergefässe:

- Sport WK
- Schwingerkönig



# MASTERY

## M

Dominieren der Sportart,  
Mehrfachsieger eidg. Anlässe

## Mastery

Wer mehrfach und über einen längeren Zeitraum an eidgenössischen Schwingfesten gewinnt, zählt zu den Dominatoren der Sportart und gehört damit in den Schlüsselbereich Mastery. Diese Athleten sind Ausnahmeköner und Aushängeschilder ihres Sports.

### M – Konstanter Erfolg

Die Athleten bestätigen ihre Erfolge über mehrere Jahre und dominieren die Sportart. Mastery ist somit der bestmögliche Status in einer erfolgreichen Sportkarriere. Nur wenige Athleten werden diesen Status jemals erreichen.

#### DOMINIEREN DER SPORTART

##### Leiter/in:

- Diplomtrainerlehrgang

##### Trainingsinhalte:

- Techniktraining

##### Fördergefässe:

- mehrfacher Sieger an eidgenössischen Schwingfesten



# Klub, Training, Tests und Wettkämpfe

In den verschiedenen FTEM-Phasen verändert sich das sportliche Umfeld und der Fokus der Athleten. Es ist entscheidend, dass sich alle Akteure bewusst sind, in welcher Phase sie einwirken und was ihre Aufgabe ist (Rollenklärung).

## Klubs und Stützpunkte

Gemäss FTEM Schweiz ist F3 die klassische Phase des Eintritts bzw. der Einbindung in einem Klub. Gemäss FTEM Schwingen werden Kinder und Jugendliche bereits in Phase F2 in den Klub integriert und dank attraktivem Programm dort gehalten und gefördert.

Die Klubs spielen in der Entwicklung der Athleten eine grosse Rolle. Nur wenige Schwingklubs haben die Möglichkeit, Athleten bis in die Elite (E1) zu betreuen.

## Training

In den verschiedenen FTEM-Phasen verändert sich das Training enorm. Der Fokus und die Trainingsinhalte müssen – unter Berücksichtigung des biologischen Alters - auf die Zielsetzungen der FTEM-Phasen ausgerichtet sein. Die Umfänge und die Intensität steigen.

Es ist wichtig, dass in allen Phasen gut ausgebildete Techniker und Trainer zur Verfügung stehen, welche sich an den Trainingsvorgaben von J+S und dem ESV orientieren. Das komplexe Anforderungsprofil der Sportart Schwingen setzt aber voraus, dass die Trainingsmassnahmen immer auf den individuellen Sportler angepasst werden.

- Die Trainingsinhalte sind gemäss Jugend & Sport Weiterbildung Foundation zu wählen.
- Trägerschaften (national/regional: Kanton und Gau / Teilverband / ESV)
- Verantwortlichkeiten (Rollenverteilung)

## Tests, Wettkämpfe und Selektionsprozesse

J+S und der ESV bieten auf die FTEM-Phasen und sportliche Entwicklung abgestimmte Testformen an. Die Wettkampf-Alterskategorien sind traditionell verankert. Die J+S-Sportfachprüfungen und die darauf aufbauenden ESV sportartspezifischen Leistungstests sind für die Beurteilung der schwingenspezifischen Fähigkeiten und zur groben Zuteilung zu den Phasen F1 bis T3/4 zusammen mit den Erfolgen sehr hilfreich. Zusätzlich kann im Selektionssystem «Piste Schwingen» Version, September 2023 alle Rahmenbedingungen der Bewertungskriterien entnommen werden.

## Medizinische Betreuung, Schwingerhilfskasse (HKESV)

Jeder Veranstalter ist verpflichtet, dass die medizinische Grundversorgung an allen Schwingfesten gewährleistet ist. Medical Care Teams der Teilverbände stellen an Schwingfesten die erweiterte medizinische Versorgung bereit. Mit der Hilfskasse des Eidgenössischen Schwingerverbandes hat der ESV eine eigene Zusatz-Unfallversicherung, welche die nichtversicherten Leistungen der üblichen Unfallversicherung abdecken.

# Eltern, Schule, Berufsbildung, Armee

Auch die Rolle und Aufgaben von Eltern und Ausbildungsstätten verändern sich mit fortschreitendem Athletenweg. Die verschiedenen FTEM-Phasen verlangen von Schulen, Lehrstellen und der Familie ein angepasstes, wohlwollendes und förderliches Verhalten für den Sport.

## Eltern

Das private Umfeld eines Athleten ist enorm wichtig. Die Eltern beeinflussen mit ihrem Charakter und ihrem Verhalten den (sportlichen) Entwicklungsweg ihres Kindes entscheidend. Die Kommunikation zwischen Schwingclub, Trainer und Eltern muss eine zentrale Rolle einnehmen. Die Gesamtbelastung der Jugendlichen, vor allem im Bereich Talent (T2-T4), muss gut geplant und neben Sport auch Raum für familiäre und soziale Aktivitäten lassen.

«Vorbildliche Eltern» unterstützen ihre Kinder moralisch, finanziell und im privaten sozialen Umfeld, während sie sich in sportlich relevanten Beurteilungen sowie Planung, Wettkampf-Feedback oder Training möglichst in Zurückhaltung üben.

Nicht zu unterschätzen ist die Unterstützung durch die Eltern im Erwachsenenalter. So sind Athleten in den Phasen E1 und oft auch E2 auf externe finanzielle Unterstützung angewiesen. Oft können die Eltern hier direkt helfen oder zumindest beim Geldaufreiben unterstützen.

Das Sportamt des Kantons Zürich hat zu diesem und anderen Themen interessante Unterlagen für Eltern publiziert (siehe [www.sporteltern.zh.ch](http://www.sporteltern.zh.ch)), oder

<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/eltern-erziehungsberechtigte>

## Schule und Berufsbildung

Im Schweizer Ausbildungssystem hat sich in den letzten Jahrzehnten viel getan. Heute sind Zweitausbildungen und Weiterbildungen im Erwachsenenalter leicht zugänglich. Zudem hat Swiss Olympic mit «sportfreundlichen Lehrstellen», «Sportschulen» und «Partner Schulen» die Rahmenbedingungen für Sport und Ausbildung massiv verbessert. Sogar Hochschulen und einige Universitäten versuchen, der kombinierten Ausbildung mehr Flexibilität einzuräumen (siehe [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch) «Schulangebote für Sporttalente»). Der ESV empfiehlt ab Stufe T3 die Abklärungen für eine Sportschulselektion bei Talenten vorzunehmen.

Die Koordination und Verantwortlichkeit für die Schule und Ausbildung liegt bei den erziehungsberechtigten Personen. Die Karriereplanung bespricht der Jugendliche mit dem Technischen Leiter des Schwingklub oder Kanton/Teilverband.

## Spitzensportförderung der Armee

Ein leistungsorientierter Schwinger sollte sich ab T3/T4 neben der beruflichen Karriere auch die Möglichkeiten des Militärsports planen. Athleten haben die Möglichkeit, bei Erfüllung der Selektionskriterien, die durch das BASPO in Zusammenarbeit mit dem ESV vorgegeben sind, die Spitzensport-RS und Sport-WKs im Rahmen der Spitzensportförderung der Armee zu absolvieren.

Die Trainer der Spitzensport-RS und der WKs des Eidgenössischen Schwingerverbandes betreuen alle Teilnehmenden des jeweiligen Gefässes.

## Funktionäre

Die verschiedenen FTEM-Phasen verlangen für jede Phase wie Planung, Training und Coaching stufengerecht ausgebildete Technische Leiter, welche die Athleten durch die einzelnen Phasen führen. Die Einstufung der Kampfrichter muss mit steigendem Wettkampfniveau angepasst werden. Die Sportart Schwingen, der ESV und seine Klubs benötigen in allen Phasen motivierte und kompetente Funktionäre, Helfer und Verantwortungsträger.

## J+S-Leiterausbildung ([www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)) und ESV-Techniker

Für den Technischen Leiter im Bereich Foundation wird mindestens die abgeschlossene J+S-Leiterausbildung (Grundkurs) erwartet. Der ESV empfiehlt, die Angebote der J+S-Weiterbildung Foundation und Talent zu besuchen, um sich für die Phasen F1-T2 die entsprechenden Kompetenzen anzueignen.

Wer mit Talenten der Phasen T3 und höher arbeitet, sollte das J+S-Modul ComPass – Zusatz Leistungssport oder gar die Angebote der Trainerbildung Schweiz besuchen. Die Zusammenarbeit mit den Angeboten der Trainerbildung Schweiz wird weiters verfolgt.

Wer den J+S-Ausbildungsweg durchläuft, erhält auch die Verbandsanerkennungen des ESV:

- Technischer Leiter Jungschwinger (J+S-Grundausbildung Schwingen)
- Technischer Leiter Aktive (J+S-Weiterbildung Foundation)
- Einteilungspräsident (J+S-Weiterbildung Foundation)
- Technischer Leiter Kantonal- und Gauverband (J+S-Weiterbildung Talent)
- Teilverbands- und Eidgenössischer Technischer Leiter (J+S-Weiterbildung Talent)

## Berufs- und Diplomtrainerausbildung ([www.ausbildungsplaner.ch](http://www.ausbildungsplaner.ch))

Wer Schwingen auf höchstem Niveau betreut, absolviert idealerweise den Berufstrainerlehrgang der Trainerbildung Schweiz und erhält den eidgenössischen Fachausweis Trainer Leistungssport. Der Diplomtrainerlehrgang führt zum höchstmöglichen Trainerstatus: Eidgenössisch diplomierter Trainer Spitzensport. Die Ausbildungen der Trainerbildung Schweiz werden vom ESV begleitet und einem Coach Developer betreut. Beide Ausbildungen sind zeitintensiv und anspruchsvoll.

## Betreuungslevel

Für alle Phasen gilt: Je besser ausgebildet der Trainer, desto erfolgsversprechender kann die Phase durchlaufen werden. So sollte ein diplomierter Trainer Spitzensport fähig sein, auch F3-Athleten zu trainieren. Für den durchschnittlichen J+S-Leiter wird es aber kaum möglich sein, einen Eidgenossen kompetent genug zu betreuen.

## Qualifiziertes Personal

Neben technischen Leitern und Kampfrichtern benötigen alle Phasen ein funktionierendes Umfeld (Familie, Klub, Trainingslokal) und motivierte und kompetente Funktionäre, Helfer und Verantwortungsträger in unendlich vielen Bereichen. Der ESV ist bemüht, Aus- und Weiterbildungen in sämtlichen Bereichen zu vermitteln und wo möglich zu unterstützen

## Ausbildungsweg zum technischen Leiter / Trainer

### J+S Leiter/innen – Ausbildung

J+S-Grundausbildung  
Schwingen

### J+S Leiter/innen – Weiterbildung

J+S-Weiterbildung  
Foundation

J+S-Weiterbildung  
Talent

ComPass –  
Zusatz Leistungssport

### Trainerbildung Schweiz – Stufe Leistungssport

Berufstrainerlehrgang

### Trainerbildung Schweiz – Stufe Spitzensport

Diplomtrainerlehrgang

## Kampfrichterausbildung

Die Kampfrichterausbildung unterscheidet vier Stufen.

- Stufe 1** Einsatz an Jung-, Nachwuchs- und Rangschwingfesten
- Stufe 2** jährliche Weiterbildung und Einsätze. Einsatz an Kranzfesten möglich
- Stufe 3** mehrjährige Erfahrung auf Stufe 2. Einsatz bis Teilverband- und Bergkranzschwingfeste
- Stufe 4** bewährt in Stufe 3. Einsatz an allen Schwingfesten inkl. eidgenössische Anlässe möglich

# Kritische Übergänge

Sämtliche Phasen innerhalb von FTEM müssen eng betreut werden. Die Übergänge zwischen den einzelnen Phasen sind besonders problematisch. Teilweise kann eine erhöhte Drop-out Gefahr entstehen, wenn die persönliche Leistungssteigerung nicht den Wünschen entspricht. Die Feststellung, dass es nicht weiter geht und die Erkenntnis, dass die Einschätzung des eigenen Potentials eventuell falsch war, tut weh und muss verkräftet werden können.

Somit müssen die «Stagnierenden» besonders gut betreut werden. Sinnvollerweise werden ihnen alternative Optionen mit Verantwortung in der Sportart aufgezeigt.

Schwierigkeiten verursachen oft auch Verletzungen sowie der Übertritt zu den Erwachsenen.

An den folgenden Beispielen sind spezifische Herausforderungen aufgelistet:

## **Übergang von F3 zu T1/T2**

### **Nicht- oder Falschselektion von «Talenten»**

Es kann passieren, dass die Teilverbände Talente nicht erkennen, da die Selektion zu stark auf der Wettkampfleistung und weniger auf erweiterten Talentmerkmalen beruht. Der ESV empfiehlt daher die Selektion gemäss PISTE-Kriterien vorzunehmen.

## **Übergang von T2 zu T3**

### **Lösungen für Schule und leistungsorientierten Sport finden**

Damit das Commitment gefestigt wird und der erhöhte Trainingsaufwand ohne Überbelastung erbracht werden kann, sind individuelle Lösungen, zB. Freistellung von Unterrichtslektionen, Dispensation oder ein Beitritt in eine Sportschule, anzustreben.

Es fällt den Teilverbänden und dem ESV schwer, talentierte Nachwuchsschwinger an Sportschulen oder sportfreundliche Lehrbetriebe zu vermitteln. Oftmals ist auch der Schulgeldausgleich zwischen Gemeinden und Kantonen nicht möglich. Die Einführung von Talent Karten des ESV könnte hier sinnvoll sein. Als nationale Sportart konnte der ESV bis anhin keine Swiss Olympic Talent Cards vergeben.

Wichtiger Hinweis: Der Besitz einer Talent Card (regional oder auch national) heisst noch nicht, dass eine Sportschullösung auch wirklich notwendig ist. Es kommt immer auf die Entwicklungsphase an (Trainingspensum etc.) und auch individuelle Faktoren spielen eine grosse Rolle (Wohnort, Commitment etc.)

## **Übergang von T4 bis E1**

### **Die Zeit nach der Ausbildung organisieren. Militärdienstpflicht.**

Um die leistungsorientierte Schwinger Karriere erfolgreich fortzusetzen, wird es wichtig, Beruf und Sport zu organisieren und Hindernisse zu eliminieren. Anstelle einer normalen Rekrutenschule soll versucht werden, die Spitzensport RS oder die RS als qualifizierter Sportler zu absolvieren. Danach steht rund 20 Schwingern pro Jahr das Gefäss Spitzensportförderung der Armee (Fachstab Sport) nach definierten Aufnahmekriterien ([www.esv.ch/verband/dokumente/](http://www.esv.ch/verband/dokumente/)) für die Absolvierung der WK's offen, die sich gemäss individuellen Vereinbarungen über mehrere Jahre verpflichten.

## **Verletzungen**

### **Die Zeit während und nach Verletzungen muss organisiert und geplant werden**

Verletzungen bedeuten in einer Sportkarriere oft einen massiven Rückschritt. Es ist in dieser Zeit genauso wichtig, im Rahmen der Möglichkeiten, sinnvoll weiter zu trainieren.

## **Übertritt zu den Aktiven**

### **Der Umgang mit Niederlagen muss (erneut) erlernt werden**

Der Übertritt zu den Aktiven fällt den erfolgsverwöhnten Nachwuchsschwingern oft schwer. Plötzlich ist es schwierig, Kämpfe zu gewinnen und Erfolg zu haben.

## **Weitere kritische Veränderungen**

Veränderungen im persönlichen Umfeld (u.a. erste Partnerschaft, Trennung Eltern, Wegzug) oder Veränderungen im sportlichen Umfeld (Trainer, Klub, Infrastruktur, Spezialisten) müssen analysiert und bestmöglich in die ganzheitliche Athletenplanung miteinbezogen werden.

# Zielsetzungen

## Ziel 1: Menschen in der Sportart halten

Wenn sich alle Akteure in der Schwinger-Szene als Teil eines Gesamtsystems verstehen, wird es vermehrt gelingen, Menschen lebenslang in der Sportart zu halten. Aktivschwinger werden zum Beispiel Kampfrichter, Nachwuchsathleten allenfalls J+S-Leiter, Spitzenathleten werden Nachwuchstrainer oder frühere Jungschwinger werden später Schwingfest-Organisatoren. Die Betätigungsfelder und mögliche Engagements in der Sportart Schwingen sind vielfältig.

### Schwingen

Der ESV und seine Partner möchten, dass möglichst viele Menschen den Schwingsport ausüben. Sei dies nun als wettkampforientierter Breitensportler oder leistungsorientierte Aktivschwinger. Alle die Wettkämpfe bestreiten möchten, können dies in jeder Altersklasse ab 6-jährig tun. Aufgrund der physischen Belastung wird die aktive Schwinger Karriere meist vor 35-jährig beendet. Der ESV pflegt eine gute Zusammenarbeit mit dem Eidg. Frauenschwingerverband (EFSV) in Bezug auf die Ausbildung von J&S-Leiterinnen und Funktionärinnen.

### Massnahmen für die kritischen Übergänge einleiten

Ausstiegsgefährdete (Drop-outs) sollen systematisch erkannt und motiviert werden, eine Funktion in der Sportart zu übernehmen. Dies wird durch den klubverantwortlichen Präsidenten gewährleistet, indem die Versicherungsliste jährlich kontrolliert wird.

### Verantwortung übernehmen

Im Schwingsport sind unzählige Funktionen möglich. Technische Leiter können Kinder und Jugendliche trainieren, Trainer bringen Talente und Elitesportler weiter und Spezialisten verhelfen Athleten zum Erfolg.

Spezialisten für Sporternährung, Sportmedizin, Physiotherapie und Sportpsychologie sind ebenso wichtig wie Berater im beruflichen und sozialen Umfeld.

Ehrenamtliche verhelfen Schwingklubs und Schwingfesten zum Erfolg und einige schaffen es, ihr freiwilliges Engagement zur beruflichen Tätigkeit zu etablieren; beispielsweise als Schwingfest-Organisator, Consultant oder Manager.

Auch beim ESV sind viele, meist ehrenamtliche Funktionen möglich.

## Ziel 2: Lebenslanges Sporttreiben

Jede Sportart leistet ihren Beitrag, Personen zu lebenslangem Sporttreiben zu motivieren. Die gemachten positiven Erfahrungen im Sport bringen ein gutes Körpergefühl, gesteigertes Selbstwertgefühl und ein intaktes Gesundheitsempfinden mit sich. Im Training und Wettkampf kann zudem gelernt werden, mit Herausforderungen, Druck und Unfairness, sowie Erfolg und Misserfolg umzugehen.

### Schwingen für jedermann

Obwohl der typische Schwinger männlich und zwischen 15 und 30 Jahre alt ist, ist die Sportart auch für Kinder bestens geeignet. Für Senioren ist aktives Schwingen nicht geeignet. Frauen und Meitli sind im Frauenschwingerverband eigenständig organisiert.

### Wiedereinstieg

Junge Erwachsene, welche früher mal im Klub trainierten (F3), kehren später manchmal wieder zum Schwingsport zurück; einige beginnen sogar eine erneute «Karriere» (F3 und weiter).

### Verletzungsprophylaxe

Neben den wertvollen Erfahrungen, welche die Sportart Schwingen beschern kann, ist es sehr wichtig, negative Ereignisse zu vermeiden. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, sich mit korrektem Verhalten vor, während und nach dem Schwingen und ergänzenden Trainings fit zu halten, um die Verletzungsgefahr zu minimieren.

Eine fundierte Fitness, ein stabiler Rumpf und eine adäquate Beweglichkeit sind von hoher Wichtigkeit. Entsprechend muss der gesamte Körper trainiert werden. Qualitativ hochstehendes Krafttraining ist sehr wichtig.

Ein aufwärmendes Einlaufen, welches sich in Richtung sportartspezifische dynamische Bewegungen entwickelt, ist genauso wichtig wie ein Auslaufen nach dem Kampf. Ergänzendes Beweglichkeitstraining, vor allem bei verkürzten Muskeln, ist zu empfehlen.

Das Bfu-Merkblatt beschreibt die wichtigsten Präventionsmassnahmen sowie generelle sicherheitsrelevante Aspekte für Leiter.

### Ziel 3: Einführung PISTE

Basierend auf der Masterarbeit von Matthias Glarner «Konzeptionelle Überlegungen zum Selektions- und Förderinstrument PISTE im Schwingsport» sowie der vorliegenden Umsetzung von FTEM Schwingen, drängt sich die Umsetzung eines klar kommunizierten Selektionsprozesses auf.

Aufgrund der Grösse des Verbandes mit seinen regionalen Strukturen und der Wichtigkeit der Tradition, sind radikale Veränderungen wenig sinnvoll. Vielmehr soll schweizweit die Wichtigkeit der Qualitätsverbesserung in Selektion und Training bekannt gemacht werden

Die Akzeptanz für das neue System könnte über zusätzliche Geldflüsse zuhanden der Nachwuchsförderung sowie der Einführung einer Talent Card erreicht werden.

Stand 02.04.2025: Das Bewertungssystem PISTE wurde fertiggestellt und wird mit dem FTEM eingeführt.

#### Zielsetzungen Umsetzung PISTE

- Schwingtalente sollen früh erkannt und gefördert werden, ohne aber die Frühspezialisierung zu forcieren
- Die Selektion muss fair und sinnvoll vollzogen werden; vor allem auf Stufe regional muss dem erweiterten Talentbegriff Rechnung getragen werden
- Teilverbände führen PISTE-Selektionsevents nach Vorgaben des ESV durch. Die Technischen Leiter Jungschwingen der Teilverbände werden durch den Technischen Leiter Jungschwingen ESV geschult und bezüglich Bewertungskriterien angewiesen.
- Ab Stufe T1 soll das Potential und die Förderungswürdigkeit in Bezug auf eine mögliche Leistungssportkarriere anhand von Einstufungstests beurteilt werden.
- Die Selektionen für regionale Talente bis T2 erfolgt über die Teilverbände und wird von der Technischen Kommission Jungschwingen ESV vergeben. Der Teilverband meldet die Talente mit dem grössten Potenzial und die Technische Kommission Jungschwingen ESV begutachtet diese an einem Trainingsweekend zur Qualitätsüberprüfung. (Bewertungsgrundlage durch PISTE)

#### Selektionskriterien ganze Schweiz

Der ESV gibt die Beurteilungskriterien gemäss PISTE an alle Teilverbände, Kantone und Gauverbände vor. Diese halten sich beim Selektionsprozess an die Vorgaben des ESV:

Der Selektionsprozess läuft gemäss PISTE des ESV ab. PISTE hat das Ziel nicht die aktuell besten, sondern diejenigen mit dem grössten Potential auszukristallisieren. Dazu werden Kriterien wie die Leistungsentwicklung, die aktuelle Leistung, die Psyche, die Belastbarkeit, die anthropometrischen Voraussetzungen, die Athletenbiographie und die Wettkampfteilnahme miteinbezogen.

Ab Stufe T3 werden die Wettkampfleistungen, aber auch die Trainingsstrukturen, elementar. Um Anträge für die Anerkennung als Talent fair zu behandeln, wurde auf Stufe ESV schweizweit eine Zweigregelung erlassen. In dieser Weisung wurden die Zweigquote und die Form der Zweige einheitlich geregelt.

### Ziel 4: Vorschlag Talent-Kartenvergabe

Die Talentkarte regional wird vom ESV via Teilverbände vergeben, wenn sich diese bei den Selektions-Prozessen an den Vorgaben des ESV orientieren. Die ESV-Talentkarte entspricht der Swiss Olympic Talent Card Regional. Talentkarten werden vom ESV nur dann vergeben, wenn der Antrag des Teilverbandes vorliegt und die Talente am eidgenössischen Trainingsweekend von der Technischen Kommission Jungschwingen ESV bestätigt wurde. (Anwesenheitspflicht der Talente)

#### Vorschlag Kontingente Talent Karten

Der ESV soll die folgenden Karten-Kontingente vergeben:

- 72 Talent Card Regional

Im Alter von 13–19 Jahren werden pro Jahrgang und Teilverband (ISV, NOSV, BKS, SWSV und NWSV) zwei Talent Card abgegeben. Der ESV kann in Spezialfällen (z.B. Verletzung) noch zwei Karten ausserordentlich verteilen.

Die Verteilung erfolgt gemäss den Selektionskriterien ESV. (PISTE)

#### Zielsetzung Anerkennung der Talent-Karten durch Swiss Olympic

Der ESV strebt eine qualitativ hochstehende Nachwuchsförderung und Aufbau von entsprechenden Strukturen an. Die Vergabe von Swiss Olympic Talent Card (regional) durch den ESV ermöglicht einem Schwingtalent die Strukturen des ESV zu nutzen. Der ESV gibt mit der Talent Card eine Empfehlung für den Sportler an Sportschulen ab.

### Ziel 5: Qualität Techniker erhöhen

Die Qualität der technischen Leiter und Trainer muss erhöht werden. Sportartfremde Trainer (Psychisch oder Physisch) sollen besser informiert werden und den Schwingsport besser verstehen. Zudem soll der ESV die technischen Leiter vermehrt dazu bringen, Weiterbildungen von J+S und dem ESV zu besuchen. Zu diesem Zweck hat der ESV Stellenprozente eingerichtet, um folgende Aufgaben und Funktionen abzudecken:

- Ausbildungsverantwortlicher ESV (J+S Schwingen)
- J+S Verbandscoach ESV
- Weiterbildungen für technische Leiter gemäss J&S
- Leiter Breiten- und Leistungssport sowie Koordinator mit Swiss Olympic
- Unterstützung TL ESV, TLJ ESV und Leiter WK und RS Fachstab Sport / Schwingen

## Ziel 6: Leistungsorientierte Sportler besser unterstützen

Dank den vorliegenden Konzept FTEM Schwingen ist die gemeinsame Basis im Verständnis der Athletenentwicklung und einer einheitlichen Kommunikation gelegt. In Zukunft orientiert sich der ESV daran, die leistungsorientierten Sportler in allen FTEM-Phasen besser zu unterstützen und zu fördern.

Dies bedeutet, dass die Qualität des Umfelds in allen Bereichen verbessert werden kann. Der ESV kann für das Umfeld Ausbildungen anbieten und Merkblätter oder Broschüren erstellen.

- Informationen für Eltern
- Informationen für Athleten
- Informationen für Trainer
  - Rahmentrainingsplanung für alle Phasen in Abhängigkeit des Alters
  - Verletzungsprophylaxe
  - Selektion, Förderung und PISTE
- Informationen für Sportschulen und sportfreundliche Lehrstellen
- Einführung von Swiss Olympic Talent Cards (regional)

Wie in Zielsetzung 5 bereits beschrieben, können technische Leiter und Trainer Weiterbildungen besuchen und vermehrt Athleten betreuen:

- während der Spitzensport RS und WKs
- Athleten und Teilverbände bei der Karriereplanung unterstützen
- Athleten und Teilverbände bei der Planung von Ausbildung, Beruf und Sport unterstützen
- Athleten beim Übergang von den Jungschwängern zu den Aktiven vermehrt betreuen und beraten

### Ergänzende Dokumente

- Piste Schwingen
- Auswertungstool Piste Schwingen
- Rahmentrainingsplan
- Trainingsplan T1 – T4

*Ersichtlich unter [www.esv.ch](http://www.esv.ch)*

## Glossar

BASPO	Bundesamt für Sport. Unterstützt Swiss Schwingen in der Ausbildung sowie im Kinder- und Nachwuchssport
bfu	Bundesamt für Unfallverhütung
Big Potential	Talent mit grosser Aussicht auf Erfolg
BTA / BTL	Berufstrainerausbildung (Lehrgang) der Trainerbildung Schweiz. Führt zum Berufsdiplom Trainer Leistungssport
Coach	Der Coach berät, unterstützt und begleitet Athleten
Coach Developer	Der Coach Developer berät und unterstützt Trainerkandidaten
Dropouts	Sport- oder Schwing-Aussteiger
DTA / DTL	Diplomtrainerausbildung (Lehrgang) der Trainerbildung Schweiz. Führt zum eidgenössischen Diplom Trainer Spitzensport
E / Elite	FTEM Leistungssport-Bereich ab Phase E1 (altersunabhängig) Umgangssprachlich: Erwachsenen-Leistungssport
ESV	Eidgenössischer Schwingerverband, nationaler Verband
F / Foundation	FTEM Grundlagen-Bereich ab Einstieg bis Phase F3
J+S / Jugend+Sport	Sportförderprogramm des BASPO. Unterstützt Junioren-Aktivitäten und Verbände, v.a. finanziell und in der Ausbildung
J+S-WB1 / WB2	Weiterbildungsstufen 1 und 2 in der Leiterausbildung von J+S
M / Mastery	FTEM-Bereich: Anhaltender Erfolg und sportliche Dominanz
R	Regional. Oft gebaucht im Zusammenhang mit der (Swiss Olympic) Talent Card Regional
Schweizer Sporthilfe	Stiftung, welche Schweizer Athleten finanziell unterstützt
Swiss Olympic	Dachverband des Schweizer Sports. Unterstützt Schwingen beratend und finanziell. Koordiniert das Swiss Olympic Team
PISTE	Prognostische integrative systematische Trainer-Einschätzung. Selektionsinstrument, welches die Förderungswürdigkeit der Athleten beschreibt und in einer Rangliste ordnet
T / Talent	FTEM-Talent-Bereich. Person, bei der man vorausschauend und begründet annimmt, dass sie im Leistungssport eine hohe Leistungsfähigkeit erreichen und Erfolge im Elitebereich erzielen kann
Trainer	Leitet Sportler taktisch, technisch und konditionell an. Im Schwingen meist Technischer Leiter genannt

# Partner und Keyplayers

## **Sportpartner (privatrechtlich) und Mitglieder**

Swiss Olympic  
Schweizer Sporthilfe  
Swisslos  
Teilverbände  
Kantonale- und Gauverbände  
Klubs  
Schwinger-Anlagen  
Schwingfeste

## **Sportpartner (öffentlich-rechtlich)**

Bundesamt für Sport BASPO, v.a. mit seinem Programm Jugend+Sport  
Schweizer Armee: Gefäss Spitzensportförderung der Armee  
Kantone und deren Sportämter  
Gemeinden und deren Sportämter / Sportgremien

## **Weitere Partner und wichtige Personen**

Partner / Sponsoren  
Vertragspartner  
Mitarbeiter  
Ehrenamtliche / Funktionäre

## **Athletenumfeld**

Techniker, Betreuer, Coaches, Spezialisten  
Eltern, Partner, Familie und Freunde

# Literaturhinweise

## **FTEM Schwingen entstand in enger Anlehnung an**

FTEM Squash - Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung  
Müller M., Schaller P. (2018). Swiss Squash, Schweizerischer Squashverband.

## **Verwendete Literatur**

FTEM Schweiz. Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz Grandjean, N., Gulbin, J.P. & Bürgi, A. (2021). Bundesamt für Sport BASPO und Swiss Olympic.

FTEM Swiss Swimming Federation. Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in den Schwimmsportarten

Grandjean, N. (2017). Swiss Swimming Federation

Sport Schweiz 2014. Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung

Lamprecht, M., Fischer A., Stamm H.P. (2014). Bundesamt für Sport BASPO.

PISTE, Masterarbeit von Schwingerkönig Matthias Glarner (2014)

## **Verwendete Webseiten**

[www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)  
[www.esv.ch](http://www.esv.ch)  
[www.ausbildungsplaner.ch](http://www.ausbildungsplaner.ch)  
[www.wikipedia.ch](http://www.wikipedia.ch)

## **Weiterführende Literatur**

J+S-Trainingshandbuch Schwingen ([www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch))

ESV Spitzensportförderkonzept ([www.esv.ch](http://www.esv.ch))

J+S-Lehrunterlagen (BASPO Shop, Abgabe an J+S-Grundausbildung)

Unfallprävention im Schwingen, Merkblatt bfu ([www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch), [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch))

Manual Talentidentifikation und -selektion ([www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch))

Weiterführende Dokumente zu allen Bereichen auf [www.esv.ch](http://www.esv.ch)

## **FTEM Schwingen**

vom Buebeschwinger zum Schwingerkönig

Res Betschart, TLJ ESV (bis 2023)

Thomas Notter, TLJ ESV (ab 2023)

Michel Dousse, Ausbildungsverantwortlicher J+S

Rolf Gasser, Leiter der Geschäftsstelle ESV

Nicole Rohner, Geschäftsstelle ESV

Michael Müller

Philipp Schaller

## **Version 3/2025**

ESV

Eidgenössischer Schwingerverband

Geschäftsstelle

Rumendingenstrasse 1

3423 Ersigen

Erstellt: Res Betschart, TL Jungschwingen ESV (bis 2023)

Thomas Notter, TL Jungschwingen ESV (ab 2023)

Genehmigt: ZV

Datum: 30.05.2025

## **Eidgenössischer Schwingerverband**



Markus Lauener, Obmann



Rolf Gasser, Leiter der Geschäftsstelle

