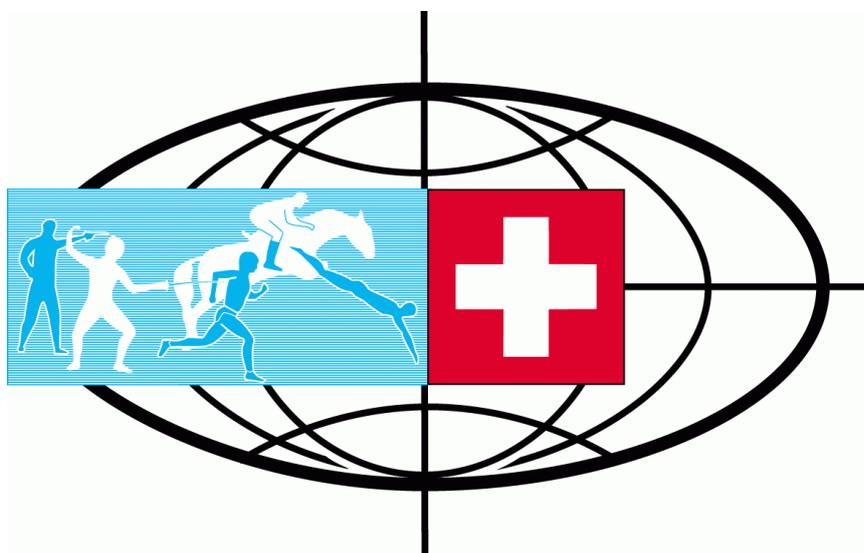


Sportförderkonzept

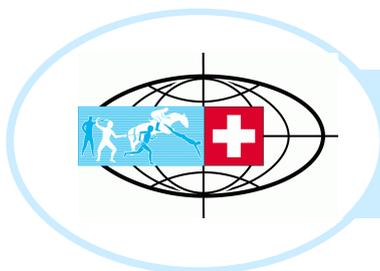
Pentathlon Suisse

Juni 2020



Impressum:

BPM Sports GmbH
Zähringerstrasse 66
3012 Bern



INHALTSVERZEICHNIS

1.	Der Moderne Fünfkampf	4
1.1.	Organigramm Verband Pentathlon Suisse	4
1.2.	Situationsanalyse der Ressourceneinteilung	5
1.3.	Verbandsstrukturen und Zusammenarbeit	5
1.4.	Rollenverteilung im Verband	6
1.5.	Partner und ihre Bedeutung für Pentathlon Suisse	7
1.6.	SWOT Analyse und ihre Massnahmen	8
1.6.1.	Ermittlung von Stärke und Schwäche/Chancen und Risiken	8
1.6.2.	Interne und externe Analyse	9
1.6.3.	Massnahmen	9
2.	Ziele	10
2.1.	Vision und Ziele	10
2.2.	Entwicklungsziele Pentathlon Suisse	11
3.	Athletenweg	12
3.1.	FTEM nach Swiss Olympic	12
3.2.	FTEM Pentathlon Suisse	12
3.3.	Entwicklungsphasen	13
3.3.1.	Schlüsselbereich Foundation	14
3.3.2.	Schlüsselbereich Talent	14
3.3.3.	Schlüsselbereich Elite	14
3.3.4.	Schlüsselbereich Mastery	14
3.4.	Kaderstruktur	15
3.4.1.	Ist-Zustand (Stand April 2020)	15
3.4.2.	Soll-Zustand (per 2024-2026)	15
3.5.	Kaderselektionen	16
3.6.	Fördergefässe	17
3.7.	Rahmentrainingsplan	17
3.8.	Wettkampfsystem	18
3.9.	Internationale Beschickungs- und Selektionsrichtlinien	18
4.	Karriereplanung	19
4.1.	Nachsportkarriere	20
4.2.	Übergangsphasen	20



5.	Trainer und Coach	21
5.1.	Disziplinentrainer	21
5.2.	Chef Leistungssport/Nationalcoach	21
6.	Trainingsinfrastruktur	22
6.1.	Struktur und Infrastruktur der Regionalen Leistungszentren	22
6.1.1.	Nationales und Regionales Leistungszentrum Bern	23
6.1.2.	Regionales Leistungszentrum Zürich/Nordostschweiz	24
6.1.3.	Regionales Leistungszentrum Basel	24
6.1.4.	Weitere regionale Leistungszentren	24
6.2.	Anlagenkonzept	24
6.2.1.	Regional geeignete Anlagen für Training und Wettkämpfe	24
6.2.2.	Nationale / Internationale Anlagen für Training und Wettkämpfe	24
7.	Wissenschaftliche Unterstützung	25
7.1.	Sportmedizinische Begleitung	25
7.2.	Integration Trainingswissenschaft	25
7.3.	Innovation Sportwissenschaft	25
7.4.	Aktives Wissensmanagement	25



ORGANISATION

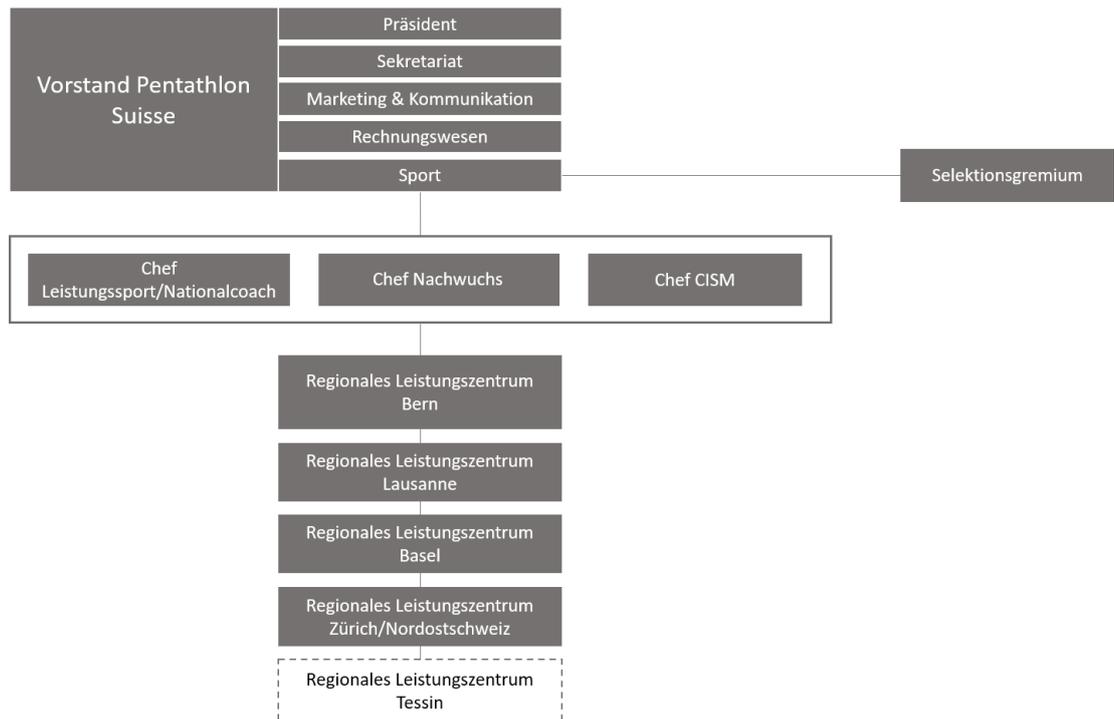
1. Der Moderne Fünfkampf

Pentathlon, oder auch Moderner Fünfkampf genannt, ist eine vielseitige Sportart, die fünf verschiedene Einzeldisziplinen in Form eines Mehrkampfes kombiniert. Die Disziplinen Pistolenschiessen, Laufen, Degenfechten, Schwimmen und Springreiten machen den Modernen Fünfkampf komplett. Da der Moderne Fünfkampf eine ursprünglich militärische Sportart ist, ist er auch im Conseil International du Sport Militaire (CISM) vertreten.

Der Verband Pentathlon Suisse ist als Verein im Sinne des ZGB organisiert.

Als schweizerischer Verband des Modernen Fünfkampfes nimmt Pentathlon Suisse die Herausforderung an, Athletinnen und Athleten in fünf unterschiedlichen Disziplinen zu fördern. Mit der Zusammenarbeit der verschiedenen Vereine in den einzelnen Disziplinen unterstützt der Verband die Athletinnen und Athleten darin, in jeder Disziplin das Beste herauszuholen.

1.1. Organigramm Verband Pentathlon Suisse





1.2. Situationsanalyse der Ressourceneinteilung

	IST	SOLL
Vorstand	<ul style="list-style-type: none"> Ehrenamtlicher Aufwand im Verband zwischen 80 bis 100% (Stellenprozenten) Verschiedene Funktionen auf Mandatsbasis 	<ul style="list-style-type: none"> Der Verband wird teilprofessionalisiert
Chef Leistungssport/Nationalcoach	<ul style="list-style-type: none"> Anstellung 25% (Stellenprozenten) Ehrenamtlicher Aufwand plus 25% (Stellenprozenten) 	<ul style="list-style-type: none"> Anstellung 50% (Stellenprozenten)
Chef Leistungssport	<ul style="list-style-type: none"> Anstellung 5% Ehrenamtlicher Aufwand plus 25% (Stellenprozenten) 	<ul style="list-style-type: none"> Anstellung 30% (Stellenprozenten)
Chef Nachwuchs	<ul style="list-style-type: none"> Anstellung 5% (Stellenprozenten) Ehrenamtlicher Aufwand plus 25% (Stellenprozenten) 	<ul style="list-style-type: none"> Anstellung 30% (Stellenprozenten)
Disziplinentrainer	<ul style="list-style-type: none"> Anstellung Fechttrainer 10% (Stellenprozenten) Andere Disziplinentrainer auf Mandatsbasis 	<ul style="list-style-type: none"> Anstellung Fechttrainer 20% (Stellenprozenten) Andere Disziplinentrainer werden im Verband eingebunden

1.3. Verbandsstrukturen und Zusammenarbeit

Der Chef Leistungssport/Nationalcoach sowie auch der Chef Nachwuchs bilden den Dreh- und Angelpunkt im Verband. Sowohl der Chef Leistungssport/Nationalcoach als auch der Chef Nachwuchs leiten die Trainingslager und die Kaderzusammenzüge. Der Chef Leistungssport/Nationalcoach ist zudem verantwortlich für den gesamten Sportbetrieb und die Betreuung der Athletinnen und Athleten und ist im Verband die erste Ansprechstelle in Sportfragen.

Der Chef CISM ist eine weitere wichtige Person, die sich auf die Sport Rekrutenschule und auf die Militär WM konzentriert. Sie bildet die Verbindung zwischen Pentathlon Suisse und der Armee.



1.4. Rollenverteilung im Verband

Ebene	Rolle / Verantwortung
Pentathlon Suisse	<ul style="list-style-type: none"> • Stellt den Headcoach für int. Wettkämpfe • Koordiniert die RLZ • Unterstützt methodisch und punktuell mit Ressourcen den Trainingsbetrieb in den RLZ • Durchführung von Verbandsaktivitäten und Trainingslager • Aufbau des zukünftigen NLZ Bern
Regionale Leistungszentren	<ul style="list-style-type: none"> • Steuern die Belastung von Training und Wettkampf • Stimmen die Belastung mit den jeweiligen Disziplinen- Trainern ab • Koordination und Angebote von Trainings
Regionale Partnerclubs je Disziplin	<ul style="list-style-type: none"> • Trainieren die Athleten in ihren Disziplinen

In den Regionalen Leistungszentren (RLZ) wird in der lokalen Trainingsstruktur, die mit den örtlichen Partnern je Disziplin aufgebaut wurde, trainiert. Die Trainings sowie die Erholung und Weiterentwicklung der Athleten wird durch einen Koordinator/-in des Leistungszentrums sichergestellt. Organisatorisch sind die Leistungszentren vom Verband unabhängig, werden durch diesen aber finanziell, methodisch und durch das Einbringen von Know-How unterstützt. Die Trainings erfolgen zum Teil individuell aber auch in Form von Zusammenzügen der unterschiedlichen Kader.

Die Partnerclubs sind grundsätzlich die wichtigsten Bausteine im ganzen System, denn sie sind in den Disziplinen Schwimmen, Fechten, Laufen, Schiessen und Reiten für die Trainingsplanung und deren Durchführung verantwortlich. Sie sind am nächsten bei den Athleten, haben den grössten Einfluss auf diese und benötigen deshalb die bestmögliche Unterstützung von Seiten des Verbands und der Regionalen Leistungszentren. Um diese Unterstützung zu gewährleisten, sind die regionalen Leistungszentren in regelmässigem Kontakt mit den Clubs.

Die Koordination zwischen den einzelnen Leistungszentren und die methodischen Grundlagen sowie punktuelle Unterstützungen in den einzelnen Disziplinen sichert Pentathlon Suisse ab.



1.5. Partner und ihre Bedeutung für Pentathlon Suisse

Wer	Funktion	Bemerkungen
Swiss Olympic	<ul style="list-style-type: none"> • Selektion für die Olympischen Spiele • Förderung von Athleten und Verband im Spitzensport • Finanzielle und beratende Unterstützung • Sportschulen (Label, Partner...) • Vernetzung von Sportarten • Nachwuchsförderung über Swiss Olympic 	<ul style="list-style-type: none"> • SO-Cards, Talentcards • Anreize zur Förderung von int. Leistungen
BASPO	<ul style="list-style-type: none"> • Trainer Aus- und Weiterbildung • J&S Gelder für spezifische Trainingsaktivitäten 	<ul style="list-style-type: none"> • J&S Gelder und allgemeine Unterstützung in der Trainingsmethodik der einzelnen Disziplinen
Armee	<ul style="list-style-type: none"> • Militärsportwettkämpfe (CISM) • Leistungsauftrag NPZ • Fechtmaterial, Infrastruktur (UK, MZH) • Sportmilitär 	<ul style="list-style-type: none"> • Sportler-RS, Zeitmilitär
Kanton	<ul style="list-style-type: none"> • Kantonale Schullösungen • Finanzielle Unterstützung für Athletinnen und Athleten und Ihre Trägerschaften 	
Sportschulen	<ul style="list-style-type: none"> • Bieten Talentcard-Holdern die Möglichkeit, Sport und Schule optimal zu verbinden 	<ul style="list-style-type: none"> • Wird von den Nachwuchsathleten rege genutzt
Gemeinwesen (Gemeinde, Schulen, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Zur Verfügung stellen von Infrastruktur • Unterstützung bei der Organisation von Anlässen 	
Regionalvereine und Regionale Leistungszentren	<ul style="list-style-type: none"> • Regionale Organisation von Fünfkämpfern • Lokale Trainings- und Betreuungsangebote 	



1.6. SWOT Analyse und ihre Massnahmen

Für die strategische Planung nutzt der Verband Pentathlon Suisse die SWOT Analyse als Instrument. Durch die Ermittlung von Stärken und Schwächen, Chancen und Risiken, werden sowohl interne als auch externe Einflussfaktoren beleuchtet und zusammengestellt. Diese Analyse soll helfen Ressourcen und Budget richtig einzusetzen und Massnahmen zu formulieren und umzusetzen.

1.6.1. Ermittlung von Stärken und Schwächen/Chancen und Risiken

Opportunities

- O1 Olympische Spiele als Schaufenster
- O2 Initiativen für neue internationale Wettkampfformen und neue Zusammenarbeiten zwischen kleinere europäischen oder schweizerischen Verbänden
- O3 Social Media für kleine und wenig potente Verbände bieten Chancen für clevere Kampagne
- O4 Epidemiegefahr führt zu kleineren, überblickbaren Anlässen und damit eine Chance,
- O5 LaserRun als einzelne Disziplin – als Einstiegsdisziplin
- O6 Nutzung der Sportler RS als Gefäss ab 2021

Threats

- T1 Sommersportart mit hohem Konkurrenzdruck
- T2 Neue Trendsportarten vs. klassische Sportarten
- T3 Verzicht des IOC auf die Sportart
- T4 Verlust der Armeeahörigkeit führt zu einem akuten Kostenanstieg
- T5 Reduktion von Unterstützungsleistungen durch die Armee (NPZ) und Swiss Olympic / BASPO

Strengths

- S1 Hohe Vielfältigkeit/Vielseitigkeit der Sportart
- S2 Olympische Sportarten
- S3 Familiäre Atmosphäre mit feinen, überschaubaren und schlanken Strukturen
- S4 Aufstiegsmöglichkeiten in Kader und Teilnahme an int. Wettkämpfe
- S5 Zweite Karrierechance für Leistungssportler aus den Grundsportarten
- S6 Kompetente, dezentral verfügbare Coaches und Trainerstaff
- S7 Junge Nachwuchshoffnungen mit Potenzial / Versprechen
- S8 Breit vertretenes Wissen im Vorstand
- S9 Erfolgreiche Verbandsgeschichte mit olympischen Teilnahmen
- S10 nicht-kommerzielles Umfeld

Weaknesses

- W1 Keine öffentliche Wahrnehmung / fehlende Popularität / zu wenig bekannt
- W2 Mythos: hohe Einstiegshürden für Athleten (Finanzen, zeitlicher Aufwand, Training)
- W3 Abhängigkeiten zu den Grundsportarten in der Nachwuchsentwicklung – kein direkten Kontakt bei Dropouts von Aktiven
- W4 Immer noch ehrenamtlastig im operativen Betreuungs- und Führungsarbeit mit einer Doppel-/Überbelastung für die Funktionäre inkl. Organisation der Wettkämpfe
- W5 Viele Vakanzen und Fluktuationen auf den Funktionärpositionen
- W6 Ämterkummulation führen zu Interessenskonflikte mit familiären Kontext
- W7 Mangelnde Grösse (< 100 Mitglieder)
- W8 Fehlende Einstiegshilfen und Informationen
- W9 Vielseitigkeit führt zu einem hohen Trainings- und Reiseaufwand und schreckt ab
- W10 Breitensport inexistent
- W11 Fehlende Basis der Kader / schmales Kadersituation (es hängt an wenige Athleten)
- W12 Sehr reiseintensiv (weltweit) führt zu hohem zeitlichem Aufwand und Kosten



1.6.2. Interne und externe Analyse

		Interne Analyse	
		Strengths	Weaknesses
Externe Analyse	Opportunities	<ul style="list-style-type: none"> OS1: Junge Nachwuchshoffnungen haben die Möglichkeit rasch die Sportart und die Nation an den Olympischen Spielen zu vertreten und zu präsentieren. (S7/O1) OS2: Mit der hohen Vielfältigkeit der Sportart kombiniert mit agilen Inhalten Sozialen Medien wird eine gute Aufmerksamkeit erreicht. (S1/O3) OS3: LaserRun als Disziplin in weiteren Anlässen der Grundsportarten eingebaut bietet neue Einstiegsmöglichkeiten aus der Zielgruppe (S4/O5) OS4: Einfache und familiäre Strukturen im Verband vereinfachen und beschleunigen die Zusammenarbeit mit europäischen oder anderen schweizerischen Verbänden mit kurzen Kommunikations- und Entscheidungswegen. (S3/O2) 	<ul style="list-style-type: none"> OW1: Die Öffentlichkeit wird Social Media und dem vielseitigen Content mehr über die Sportart erfahren und informiert und aufgeklärt. (W1/O3) OW2: Durch neue Zusammenarbeiten mit kleineren europäischen und schweizerischen Verbänden, kann medial mehr Aufmerksamkeit erreicht und Synergien genutzt werden. (W4/O2) OW3: Mit der Sportler RS als neues Gefäss, haben die Athletinnen und Athleten die Möglichkeit in einem professionellen Rahmen intensiv zu trainieren. (W9/O6)
	Threats	<ul style="list-style-type: none"> TS1: Mit der Förderung vielversprechender Nachwuchsathleten und deren Potenzial, bleibt die Sportart auch am Hauptsitz in der Schweiz für das IOC attraktiv. (S7/T3) TS2: Die Vielfältigkeit dient als Aushängeschild für die Sportart und macht mit deren Werbung, die Sportart für Sportlerinnen und Sportlern gegenüber Trendsportarten attraktiv. (S1/T2) TS3: Die raschen Aufstiegsmöglichkeiten und die Teilnahme an int. Wettkämpfen macht die Sportart für eine zweite Karriere aus den Grundsportarten gegenüber anderen Sommersportarten attraktiv. (S4/T1) 	<ul style="list-style-type: none"> TW1: Sportliche Erfolge an int. Meisterschaften und OS bilden die Grundlage für eine verstärkte Förderung. Damit werden die Athleten mit Unterstützungsbeiträge weitgehendstens entlastet. (W12/T5) TW2: Mit erfolgreichen Athleten und medialer Präsenz wie auch Präsenz im Nachwuchs der Grundsportarten, zieht die Sportart erfolgreiche Mitglieder an. Die steigende Mitgliederzahl unterstützt die Weiterentwicklung und Förderung der Sportart. (W7/T2) TW3: Der Aufbau eines Breitensportbereichs hilft die Basis zu verbreiten und die Sportart besser bekannt zu machen. Zudem kann so ein Reservoir für Führungs- und Helferkräfte etabliert werden. (W10/T4)

1.6.3. Massnahmen

Strategische Stossrichtungen Pentathlon Suisse

WAHRNEHMBARKEIT STEIGERN	<p>→ BREITE GEWINNEN</p> <p>Die lokale Präsenz in den Sportanlagen und in den Medien für ein breiteres Publikum, speziell aus den Grundsportarten, realisieren mit dem Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dropouts der Grundsportarten als Chance effizient nutzen Den Ausbau des Nachwuchspools aus den Grundsportarten spezifisch voranzutreiben Den Aufbau eines Breitensporttauglichen Formats initiieren und Angebote für Erwachsene und Ex-Sportler/-innen aufbauen
	<p>→ VERNETZUNG AUSBAUEN</p> <p>Mit kleinen Schweizer Verbänden und ausländischen Verbänden Synergien suchen, medial attraktive Anlässe aufbauen und anbieten und bestehende Kooperationen vertiefen mit dem Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mediale Aufmerksamkeit gewinnen Ressourceneinsatz optimieren
LOBBY & GOODWILL AUFBAUEN	<p>→ UNTERSTÜTZUNG AUSBAUEN</p> <p>Finanzielle und politische Unterstützung unabhängiger verstärken und ausbauen mit dem Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> Neue Förderpartner gewinnen Politische Partner gewinnen



ZIELE

2. Ziele

2.1. Vision und Ziele

Die Vision, den Modernen Fünfkampf als Sport attraktiv zu machen und damit erfolgreich zu sein, basiert auf folgendem Leitbild

1. Der Moderne Fünfkampf setzt sich als bekannte Zweitsportart in der Schweizer Leistungs- und Nachwuchsszene durch. Nachwuchs- oder auch Elitesportler aus den einzelnen Disziplinen wechseln zum vielseitigen Modernen Fünfkampf
2. Der Verband Pentathlon Suisse unterstützt subsidiär die Regionalen Leistungszentren, die eigenständig in allen Disziplinen zusammen mit regionalen Trainingspartnern, die Athleten/-innen betreuen.
3. Jede Disziplin wird bei den Athleten in den Regionalen Leistungszentren nach individuellen Prinzipien und Taktiken entwickelt.

Diese Vision wird über drei Handlungsfelder erreicht:

Handlungsfeld/ Dimension	Topleistungen erreichen	Breite gewinnen	Pentathlon verankern
Sportliche Leistungen	Int. Topresultate mit Spitzenplätzen bei der Elite	Elitekader 8 bis 12 Athleten Nachwuchskader 16 bis 20 Athleten	Podiumsplätze vor heimischem Publikum erreichen
Organisation und Strukturen	Schlüsselfunktionen professionalisieren	Aufbau und Ausbau auf insgesamt 5 Regionale Leistungszentren	Regelmässige Internationale Titelkämpfe veranstalten
Rekrutierung		50% Quereinsteiger; 50% Nachwuchs aus den Disziplinen	



2.2. Entwicklungsziele Pentathlon Suisse

Zeitraum	Kurzfristig (bis 2024)	Mittelfristig (bis 2028)	Langfristig (bis 2032)
Zielvision	Pentathlon Suisse wird gegen aussen als erfolgreich, vielseitig und strukturiert wahrgenommen. Die Athletinnen und Athleten bringen regelmässig internationale Resultate.		
Leistungen • Elite	Top 16 Rangierungen an Weltcup, EM, WM und OS		
Leistungen • Nachwuchs	Meisterschafts- und int. Wettkampfteilnahmen mit Top 12 Rangierungen		
Strukturen RLZ	Die Basis kann mit vier RLZ auf- und ausgebaut werden; Die Zusammenarbeit mit den jeweiligen Partnerclubs ist initiiert	Die RLZ gewinnen an Kadergrössen und verfestigen ihre Rollen und Strukturen mit den lokalen Partnerclubs Ein zus. RLZ kann in Betrieb genommen werden	Die RLZ werden teilprofessionalisiert und können weitere Projekte initiieren
Ressourcen	Der Verband verfügt über rund 50% mehr Mittel (zu 2020) und ist teilprofessionalisiert	Der Verband baut seine finanziellen Mittel aus und professionalisiert sich weiter.	



ATHLETENWEG

3. Athletenweg

3.1. FTEM nach Swiss Olympic

Das Modell FTEM stellt den Athletenweg einer Athletin, eines Athleten dar. Gemäss Swiss Olympic beruht das FTEM auf 4 Schlüsselbereichen: F steht für Foundation, T steht für Talent, E steht für Elite und M für Mastery (Weltklasse). Die 4 Schlüsselbereiche wiederum, werden in 10 Phasen unterteilt (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M). Swiss Olympic beschreibt das Modell FTEM als Idealverlauf einer sportlichen Karriere bis hin zur Weltspitze.

3.2. FTEM Pentathlon Suisse

Das FTEM Modell von Pentathlon Suisse richtet sich nach dem Modell von Swiss Olympic und wurde auf die Sportart Moderner Fünfkampf angepasst. Die Aufschlüsselung in die vier Phasen lehnt sich an das FTEM-Modell von Swiss Olympic an. Die verschiedenen Phasen sind altersunabhängig. Athletinnen und Athleten können die verschiedenen Phasen in unterschiedlichem Alter durchlaufen.

PENTATHLON

Pentathlon Suisse
www.pentathlonsuisse.ch



STRUKTUREN DES ATHLETENWEGS IM LEISTUNGSSPORT

FTEM	FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Phase				Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz (int.) repräsentieren	Internationaler Erfolg haben	Dominieren der Sportart
Schlagwort								EM, WM, OS		
Internationale Wettkämpfe							JEM (U21), JWM (U21), EM U24			
					EM U17					
				Nationale Wettkämpfe und Wettkämpfe in Ursprungssportarten						
Card/ Kaderstruktur						National	National Elite, Junior	Elite Kader		
				Regional			U17 und U20 Kader			
				Regional Kader						
Wochen- umfang in Stunden	3	6	9	11	13	16	20	23	25	27
Anzahl Wett- kämpfe/Jahr	4	6	8	10	12	12	12	12	12	10

■ Sportartenspezifisch (Training & Wettkämpfe) ■ Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination) ■ Allgemein sportliche Aktivitäten (Schulsport, Polysportives, Ausgleichstraining)

SCHULE / AUSBILDUNG / BERUF / STUDIUM

Schullösung notwendig bzw. vom nationalen Verband ab dieser Phase empfohlen: T3 (frühestens ab Sekundarstufe I)
 Koordinationsstelle für die Schulen beim nationalen Verband:
 Chefin Leistungssport, Florence Meyer-Dinichert, florence.meyer@pentathlonsuisse.ch
 Koordinationsstelle für Karriereplanung beim nationalen Verband:
 Chefin Leistungssport, Florence Meyer-Dinichert, florence.meyer@pentathlonsuisse.ch

CARDS

Gültigkeit: Talent Cards (L, R, N): 01.01.–31.12.
 Elite Cards (E, B, S, G): 01.01.–31.12.
 Altersrange: Talent Card Regional: ~13–20 J
 Talent Card National: ~15–20 J

NWF-TRÄGERSCHAFTEN

Die Trägerschaften können hier aufgerufen und u.a. nach Stufe und Kanton gefiltert werden.

© Swiss Olympic, 1. Auflage 2008



3.3. Entwicklungsphasen

Die sportliche Vorbildung in einer der fünf Disziplinen ist die Voraussetzung für den Einstieg in den Modernen Fünfkampf. Der Einstieg ist individuell möglich und ist abhängig vom Alter und der sportlichen (Vor-)Ausbildung, speziell in den athletischen Disziplinen. Die athletischen Disziplinen nehmen eine umso wichtigere Position als Grundvoraussetzung ein, je später der Einstieg in den Modernen Fünfkampf erfolgt. Unter diesen Umständen ist ein Einstieg auch mit über 20 Jahren noch möglich. Die Athleten können sich in den verschiedenen Disziplinen in verschiedenen Phasen des FTEM befinden, weshalb hier die Zuordnung zu den einzelnen Phasen individuell zu handhaben ist.



3.3.1. Schlüsselbereich Foundation

- Phase F1: Die Bewegung wird durch verschiedene Sportarten gefördert. Kinder, Jugendliche und Erwachsene betreiben verschiedene Sportarten
- Phase F2: Die Kinder, Jugendlichen und Erwachsene üben eine der fünf Sportarten aus. In dieser Phase betreiben oder engagieren sich die drei Zielgruppen ausserhalb der jeweiligen Regionalverbände.
- Phase F3: In der Phase F3 sind die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen in einem Klub integriert und üben eine der fünf Disziplinen als Amateur- und Breitensportler aus. Sie sind lizenziert und nehmen an Wettkämpfen teil.

3.3.2. Schlüsselbereich Talent

- Phase T1: Die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen zeigen ihr Potenzial in einer oder mehreren der fünf Disziplinen.
- Phase T2: Die Talente bestätigen ihr Potenzial im Training und am Wettkampf. In dieser Phase sind die Talente in den regionalen Trainingszentren integriert. Es werden erste Wettkämpfe im Modernen Fünfkampf absolviert.
- Phase T3: Die Talente trainieren zielgerichtet, um an internationalen Wettkämpfen erfolgreich zu sein.
- Phase T4: Die Talente werden durch ihren bestätigten Erfolg im nationalen und internationalen Raum für das Elite-Kader vorgeschlagen.

3.3.3. Schlüsselbereich Elite

- Phase E1: Die Sportlerinnen und Sportler repräsentieren die Schweiz an internationalen Wettkämpfen in der Sportart Moderner Fünfkampf.
- Phase E2: Die Sportlerinnen und Sportler haben internationalen Erfolg im Modernen Fünfkampf.

3.3.4. Schlüsselbereich Mastery

- Phase M: Die Sportlerin/der Sportler gehört zur Weltspitze im Sportart Moderner Fünfkampf.



3.4. Kaderstruktur

Die Kaderstruktur setzt sich bei Pentathlon Suisse wie folgt zusammen:

3.4.1. Ist-Zustand (Stand April 2020)



3.4.2. Soll-Zustand (per 2024-2026)





3.5. Kaderselektionen

Die Athleten von Pentathlon Suisse werden in Kaderkategorien E1 bis E3 sowie im Nachwuchs in N, R und L eingestuft. Für die Gruppe E1/N werden die höchsten und für die Gruppe E3/L die tiefsten Anforderungen vorausgesetzt. Es versteht sich von selbst, dass die höher eingestuften Athleten, die Anforderungen der tieferen ebenfalls erfüllen und deren Leistungen (ausgenommen finanzielle Beteiligung) auch erhalten.

Ebene	Profil / Anforderungen	Leistungen Verband
Gruppe Elite A und Nachwuchs N	Athleten, die: <ul style="list-style-type: none"> • einen verbindlichen Trainingsaufwand in ihrem Alltag integriert haben und dem Sport 1. Priorität einräumen. • mittel- oder langfristig ein konkretes Leistungsziel verfolgen • in allen Disziplinen ein dem Alter entsprechendes international konkurrenzfähiges Niveau erreichen • an nationalen Turnieren teilnehmen, um dem Nachwuchs als Vorbild zu dienen und dem Organisator eine Werbepattform zu bieten. 	Die Athleten erhalten: <ul style="list-style-type: none"> • Besprechung der Saison- und Wettkampfplanung • Organisation der Betreuung an beschickten internationalen Wettkämpfen • Beantragung Swiss Olympic Card (Elite) bzw. Swiss Olympic Talentcard national • finanzielle Beteiligung an Wettkampfkosten gemäss separaten Bestimmungen.
Gruppe Elite B und Nachwuchs R	Athleten, die: <ul style="list-style-type: none"> • leistungsorientiert trainieren • in allen Disziplinen ein dem Alter entsprechendes national konkurrenzfähiges Niveau erreichen • ihren Trainingsaufwand in den Alltag integriert haben 	Die Athleten erhalten: <ul style="list-style-type: none"> • Besprechung der Saison- und Wettkampfplanung • Beratung und Koordinationshilfe für das sportliche Umfeld • Beantragung Swiss Olympic Card (Elite) bzw. Swiss Olympic Talentcard regional



3.6. Fördergefässe

Das Fördergefäss konzentriert sich auf die Kaderstufen. Das Fördergefäss beinhaltet die verstärkte Zusammenarbeit mit ausländischen Teams, spezifische Trainingslager im Ausland (1 bis 2x pro Jahr à 7 bis 14 Tage) und aufbauende Wettkampfplanung von Nachwuchs zu Elite analog des Athletenweges. Das Fördergefäss hat zum Ziel, die Athleten auf Ihrem Weg zu den Olympischen Spielen zu unterstützen:

- Verband mit seinem Kader
- Kaderzusammenzug mit Fokus auf die technischen Disziplinen Reiten, Fechten, Laserrun
- Trainingslager

3.7. Rahmentrainingsplan

Altersklasse	Disziplin					
	Laufen	Schiessen	Fechten	Schwimmen	Reiten	Wochenpensum
U12	1.5	0.5	2	3	1	8
	2x Training Koordinations- und Schnelligkeitstraining	2x15min im Anschluss ans Laufen Schiessgefühl erwerben	1.5h Training, 30min Lektion Beinarbeit und Aktionen erwerben, Koordination fördern	2x1.5h Kraultechnik, Schnelligkeit	1h Reitstunde Grundlagen erwerben	
12 bis 13	2.5	0.5	3.5	4.5	1	12
	3x Training Koordinations- und Schnelligkeitstraining	2x15min im Anschluss ans Laufen Schiess Technik entwickeln	2x1.5h Training, 1x30min Lektion Beinarbeit, Aktionenvielfalt, Koordination fördern	3x1.5h Kraultechnik, Schnelligkeit	1h Reitstunde Reiterbrevet absolvieren	
14 bis 16	4	1	5.5	4.5	1	16
	4x Training 2xintensiv, 2x Dauerlauf, Koordinations- und Schnelligkeitstraining, zusätzlich Ausdauer aufbauen	2x15min und 1x30min Im 30-minütigen Training verschiedene Bewegungsformen einbauen	3x1.5h Training, 2x30min Lektion Beinarbeit, Aktionenvielfalt, Koordination fördern, Hauptaktionen entwickeln	3x1.5h Kraultechnik, Schnelligkeit, Ausdauer aufbauen	1h Reitstunde Heranführen an das Parkouren	
17 bis 18	6	1	5.5	4.5	1	18
	4x Training 2xintensiv, 2x Dauerlauf, Koordinations- und Schnelligkeitstraining, zusätzlich Ausdauer verbessern	2x15min und 1x30min Im 30-minütigen Training verschiedene Bewegungsformen einbauen	3x1.5h Training, 2x30min Lektion Beinarbeit, Aktionenvielfalt, Koordination fördern, Hauptaktionen vertiefen	3x1.5h Kraultechnik, Schnelligkeit, Ausdauer verbessern	1h Reitstunde Sicherheit im Parkouren gewinnen	
18 und älter	6	1	6	5	2	20
	4x Training 2xintensiv, 2x Dauerlauf, Koordinations- und Schnelligkeitstraining, Ausdauer	2x15min und 1x30min Zwei kurze Laserruneinheiten im Anschluss ans Laufen, 1x30min mit verschiedenen Trainingsformen	3x1.5h Training, 2x45min Lektion Beinarbeit, Aktionenvielfalt, Koordination fördern, Hauptaktionen vertiefen	5x1h Kraultechnik, Schnelligkeit, Ausdauer verbessern	2x1h Reitstunde Wettkampfniveau erreichen	
Elite	7	1.5	7.5	5	2	23
	5x Training 2xintensiv, 3x Dauerlauf, Koordinations- und Schnelligkeitstraining, Ausdauer	2x15min, 2x30min Zwei kurze Laserruneinheiten im Anschluss ans Laufen, 2x30min mit verschiedenen Trainingsformen	4x1.5h Training, 2x45min Lektion Beinarbeit, Aktionenvielfalt, Koordination fördern, Hauptaktionen perfektionieren	5x1h Kraultechnik, Schnelligkeit, Ausdauer	2x1h Reitstunde Perfektionieren	



3.8. Wettkampfsystem

Das Wettkampfsystem wird nach Alterskategorien wie folgt aufgeschlüsselt:

	U13	U15	U17	U19	Juniors	Elite
Schwimmen	100 m	100 m	200 m	200 m	200 m	200 m
	Freistil	Freistil	Freistil	Freistil	Freistil	Freistil
Laserrun						
Laufserien	2 x 400 m	2 x 800 m	3 x 800 m	4 x 800 m	4 x 800 m	4 x 800 m
Schiessserien	2 x 5 Treffer	2 x 5 Treffer	3 x 5 Treffer	4 x 5 Treffer	4 x 5 Treffer	4 x 5 Treffer
Schiessdistanz	5 m	7 m	10 m	10 m	10 m	10 m
Fechten	-	-	-	1 Treffer	1 Treffer	1 Treffer
	-	-	-	jeder gegen jeden	jeder gegen jeden	jeder gegen jeden
Reiten	-	-	-	-	Hindernisparcours	Hindernisparcours
Hindernishöhe	-	-	-	-	100-110 cm	110-120 cm
Schwimmen	Die Distanzen werden in einem Pool (25m oder 50m) im Rahmen eines Schwimmwettkampfes mit Zeitmessung geschwommen.					
Laserrun	Der Laserrun besteht aus Schiessen und Laufen. Beim Schiessen wird mit einer Laserpistole in Serie auf einen mit Laserscheiben ausgestatteten Schießstand geschossen. Der Lauf beginnt mit Handicapstart (wobei der bisher Beste zuerst startet) ca. 20m vom Schiessstand entfernt. Die Pentathleten versuchen möglichst schnell fünf Treffer zu erzielen, wobei die jeweiligen Schiessserien maximal 50 Sekunden dauern. Auf jede Schiess-Serie folgen die jeweiligen Laufdistanzen.					
Fechten	Gefochten wird mit dem elektrischen Degen. Jeder Athlet ficht gegen jeden. Ein Treffer genügt zum Sieg innerhalb einer Minute, wobei der gesamte Körper des Gegners die Trefferfläche ist. Wird kein Treffer erzielt, bekommen beide Fechter eine Niederlage (=Doppelniederlage).					
Reiten	Durchreiten eines 350 bis 400 m langen Parcours mit 12 Hindernissen. Dabei werden die Pferde vom Veranstalter gestellt und den Athleten zugelost.					

3.9. Internationale Beschickungs- und Selektionsrichtlinien

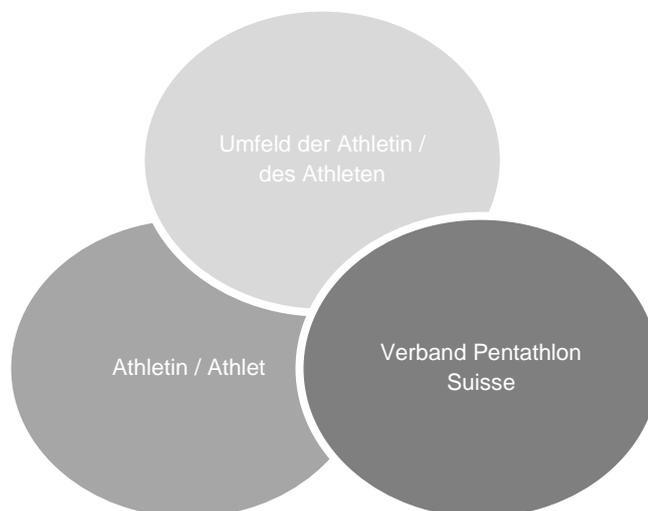
Die Selektionsbestimmungen regeln die Eingliederung der Schweizer Athletinnen und Athleten von Pentathlon Suisse im Bereich Leistungssport. Hierzu führt Pentathlon Suisse ein separates Dokument.



4. Karriereplanung

Für die Karriereplanung der Athletinnen und Athleten werden sowohl die Athletinnen und Athleten selbst als auch der Verband und das Umfeld (Eltern, Schule, Arbeitgeber, etc.) miteinbezogen. Der Verband agiert in einer beratenden Funktion. Der/die Cheffin Leistungssport/Nationalcoach spielt hier eine grosse Rolle, da sie oder er das Bindeglied zwischen den Athleten und dem Verband ist.

Gemäss FTEM ist die Ausbildung ein zentraler Bereich in der Laufbahn einer Athletin/eines Athleten. Pentathlon Suisse unterstützt ihre Athletinnen und Athleten während deren ganzen Karriere und nutzt regelmässige Standortgespräche als Werkzeug für das Controlling. Es ist die Aufgabe des Chef Leistungssport/Nationalcoach jährliche Standortgespräche mit den Athletinnen und Athleten zu führen. Themen, die im Gespräch behandelt werden, sind z.B. ein Update über das gesundheitliche und persönliche Befinden und die Bestimmung der Zielsetzung im Sport und in der Ausbildung/im Beruf. Der Verband führt parallel ein jeweiliges Athletendossier, womit die Dokumentation über den Karriereverlauf sichergestellt ist. Dokumentiert werden sämtliche Parameter, die Einfluss auf die Karriere nehmen. Die Grafik unten zeigt, welche drei Parameter für die Karriereplanung einer Athletin/eines Athleten zentral sind.





KARRIEREPLANUNG

4.1. Nachsportkarriere

Die Planung für die Nachsportkarriere wird schon früh lanciert mittels der Ausbildungen, die während der sportlichen Karriere gemacht werden. Der Verband Pentathlon Suisse sowie Swiss Olympic steht den Athletinnen und Athleten als Vermittler zu den entsprechenden Stellen zur Verfügung.

4.2. Übergangsphasen

Bei den Eliten und Mastery (E und M gemäss FTEM) übernimmt der Chef Leistungssport/Nationalcoach die Rolle des Verantwortlichen und führt die Athletinnen und Athleten als beratende Person durch die Übergangsphasen. Bei den Phasen Foundation und Talent (F und T gemäss FTEM) übernimmt der Verantwortliche der jeweiligen RLZ des Modernen Fünfkampfes die Rolle der beratenden Person in den Übergangsphasen. In den einzelnen Disziplinen ist es der jeweilige Trainer, der die Athletinnen und Athleten in den Übergangsphasen berät und unterstützt.



5. Trainer und Coach

5.1. Disziplinentrainer

Die Disziplinentrainer sind für die technischen Fertigkeiten, Taktik und Athletik zuständig und betreuen die Athletinnen und Athleten individuell oder im Rahmen einer Disziplinengruppe wie es zum Beispiel im Schwimmen üblicherweise der Fall ist.

Aufgrund der Zusammensetzung der Sportart besteht im Modernen Fünfkampf kein einheitliches Ausbildungskonzept und keine Karriereplanung für Trainer. Die Disziplinentrainer werden im Normalfall im Rahmen der jeweiligen Disziplinen ausgebildet und gefördert. Diese Ausbildung erfolgt in den Gefässen J&S und der Trainerausbildung in Magglingen.

5.2. Chef Leistungssport/Nationalcoach

Der Chef Leistungssport/Nationalcoach berät die Athletinnen und Athleten während deren Karriere und steht mit den Koordinatoren der RLZ in enger Zusammenarbeit. Er übernimmt das Coaching an Wettkämpfen und den Lead in den Trainingslagern.

Für den Chef Leistungssport/Nationalcoach ist kein Bedarf im Verband für ein Ausbildungskonzept vorhanden. Der Chef Leistungssport/Nationalcoach wird gemäss seines sportlichen Fachwissen, sozialen und kommunikativen Kompetenzen vom Verband rekrutiert und eingesetzt.



TRAININGSINFRASTRUKTUR

6. Trainingsinfrastruktur

6.1. Struktur und Infrastruktur der Regionalen Leistungszentren

Aspekt	Status
Partnerclubs	Athletinnen und Athleten des RLZ sind gleichzeitig Mitglieder in den verschiedenen Partnerclubs des RLZ
Trainingsangebot	Wochentrainingskalender über alle Disziplinen und Zusammenzüge
Kaderumfang	10 bis 20 Athleten/-innen
Struktur RLZ	Eigenständiger Verein
Ausbildung	Platzierung in Sportklassen, Sportlehre der Gemeinde/Region

Die Entwicklung der Struktur über die Regionalen Leistungszentren erfolgt über die unten aufgeführten drei Stufen.

Stufe 1: «Finden & Gewinnen» bildet die erste Stufe und entspricht der Pionierphase. In dieser Phase wird eine Partnerschaft mit den lokalen Clubs aufgebaut und eine Athletengruppe gebildet. Deren Koordination erfolgt durch die Disziplinentrainer.

Stufe 2: «Auf- & Ausbauen» bildet die zweite Stufe. Das RLZ verfügt hier bereits über eine gute Basis, die nun weiterentwickelt werden muss. Es sollen mehr Athleten mit entsprechendem Nachwuchs betreut werden können. Eine Routine in Training und Wettkampfbetrieb führt zu einer Stabilität des Zentrums.

Stufe 3: «Optimieren & Projekte» heisst die dritte Stufe und umfasst eine qualitative und quantitative Steigerung. Gewisse Betreuungschargen sollen teilprofessionalisiert werden und das RLZ als Organ gegenüber den Partnerclubs und den kantonalen wie städtischen Institutionen/Behörden gestärkt werden. Weiter sollen neue Projektideen lanciert und umgesetzt werden.

Die aktuellen RLZ befinden sich heute auf den folgenden Stufen. Ziel ist es, sich innerhalb des nächsten Olympischen Zyklus um mindestens eine Stufe weiterzuentwickeln.

Phase	Finden & Gewinnen	Auf- & Ausbauen	Optimieren & Projekte
RLZ	<ul style="list-style-type: none"> • Lausanne • Basel • Tessin 	<ul style="list-style-type: none"> • Bern 	<ul style="list-style-type: none"> • Zürich/Nordostschweiz



TRAININGSINFRASTRUKTUR

6.1.1. Nationales und Regionales Leistungszentrum Bern

Das Leistungszentrum Bern soll in Zukunft von Pentathlon Suisse als Nationales Leistungszentrum geführt werden. Es wird bereits heute für Verbandsaktivitäten (Kaderzusammenzüge) genutzt.

Zur Verfügung stehen den Athletinnen und Athleten auch individuelle Lösungen, die auf Ihre Wohn-, Schul- und Berufssituation angepasst sind. Athletinnen und Athleten können in einem für sie passenden Schwimmverein oder in einer für sie passende Laufgruppe trainieren.

Disziplin	Infrastruktur	Nutzungsform
Schwimmen	Hallenbäder Bern	Mitgliedschaft SKBE
Schiessen	Mobile Standorte	RLZ Bern
Fechten	Fechtclub Bern Akademischer Fechtclub Bern	Mitgliedschaft Fechtclub Bern und Akad. Fechtclub
Reiten	NPZ, Bern	Pentathlon Suisse
Laufen	TVL/STB	Mitgliedschaft

Eigene, ergänzende Infrastruktur

Neben der Mitnutzung in den bestehenden Infrastrukturen für Fechten, Schwimmen und Reiten soll eine permanente Trainingsanlage für Laserrun errichtet werden. Im Vordergrund steht der Erbau einer permanenten, wetterfesten Laserschiessanlage im Leichtathletikstadion Neufeld (Nähe zum Fechtclub, Uni, Sportschulen, künftige Schwimmhalle).



TRAININGSINFRASTRUKTUR

6.1.2. Regionales Leistungszentrum Zürich/Nordostschweiz

Das Regionale Leistungszentrum Zürich/Nordostschweiz ist als Verein strukturiert. Zur Verfügung stehen den Athletinnen und Athleten auch individuelle Lösungen, die auf Ihre Wohn-, Schul- und Berufssituation angepasst sind. Athletinnen und Athleten können in einem für sie passenden Schwimmverein oder in einer für sie passende Laufgruppe trainieren.

Disziplin	Infrastruktur	Nutzungsform
Schwimmen	50m-Hallenbad, Uster	Mitgliedschaft SC Uster-Wallisellen
Schiessen	Schiesstand Griffig, Uster Saalsporthalle, Zürich	RLZ
Fechten	Saalsporthalle, Zürich Fechtclub Zürich	Mitgliedschaft Fechtclub Zürich
Reiten	Reitzentrum Forch Kolbenhof, Zürich	RLZ

6.1.3. Regionales Leistungszentrum Basel

Das Regionale Leistungszentrum Basel ist ebenfalls als Verein strukturiert und befindet sich momentan noch im Aufbau. Regionales Leistungszentrum Lausanne
Auch das Regionale Leistungszentrum Lausanne befindet sich zurzeit im Aufbau.

6.1.4. Weitere regionale Leistungszentren

In der Region Tessin zeichnen sich weitere Projektentwicklungen ab.

6.2. Anlagenkonzept

6.2.1. Regional geeignete Anlagen für Training und Wettkämpfe

Die Schweizermeisterschaften finden im Rahmen bestehender internationaler Turniere statt. Im Moment findet sie anlässlich des internationalen Bernerturnier statt. Die Nachwuchsschweizermeisterschaft findet anlässlich des Alpenpokals in Uster statt.

6.2.2. Nationale / Internationale Anlagen für Training und Wettkämpfe

Eine eigentliche Anlage für einen internationalen Wettbewerb existiert nicht. Pentathlon Suisse organisiert regelmässig internationale Wettkämpfe auf zur Verfügung gestellten Anlagen. Mit den Junioren Europameisterschaften 2021 in Bern soll der Standort Schweiz weiter gestärkt werden.



WISSENSCHAFTLICHE UNTERSTÜTZUNG

7. Wissenschaftliche Unterstützung

7.1. Sportmedizinische Begleitung

Der Verbandsarzt von Pentathlon Suisse koordiniert grundsätzlich die sportärztliche Betreuung der Kader- und Nachwuchsatlet/-innen. Es soll einmal im Jahr eine komplette SPU mit Labor durchgeführt werden. Diese erfolgt entweder durch den Verbandsarzt selber oder durch den Vertrauensarzt des Athleten. Die Kosten trägt der Athlet (bzw. dessen Krankenkasse). Bei konkreten medizinischen Problemen kann der Verbandsarzt eine rasche medizinische Versorgung wohnortsnahe beim Athleten veranlassen. Der Verbandsarzt soll durch den betreuenden Arzt des Athleten jeweils mit Berichtskopie orientiert werden.

7.2. Integration Trainingswissenschaft

Leistungsdiagnostik wird von Pentathlon Suisse empfohlen, ist aber kein Kriterium bei der Kaderselektion, da Pentathlon Suisse in diesem Bereich aus finanziellen Gründen derzeit keine Unterstützung bieten kann.

7.3. Innovation Sportwissenschaft

In den Teildisziplinen wird mit Videoanalyse gearbeitet. Dies vor allem bei Kaderzusammenzügen und Trainingslagern.

7.4. Aktives Wissensmanagement

Der Verband arbeitet vorwiegend mit Dropbox zur Sicherung von Wissen in der Organisation. Der Informationsfluss geschieht zudem meist über Mails. Zudem erhält der Chef Leistungssport/Nationalcoach jährlich ein Athletenblatt mit den aktuellen Angaben.