

Swiss Swimming Training Base

Tenero 2008 – 2012



August 2008

Mission Swiss Swimming Training Base (SWTB) Tenero 2008 - 2012

„Center of Crystallisation“



- Verbandszentrum und vereinsübergreifendes Förderprogramm unter Verbandsführung zur Durchsetzung der Verbandsaufgaben und -ziele.
- Höchste Standards zur Förderung der besten Junioren- und Eliteathleten
- Heranführen unserer Athleten an internationales Niveau
- Fördermassnahmen für Nationalkader (Kurzaufenthalte, TL, Kaderevents)
- Fördermassnahmen für Nationalmannschaften (Open Water, TL, Kaderevents)
- Förderung der geeignetsten Athleten
- Fachlicher Austausch und Unterstützung von Vereinstrainern

**Mission: Optimale Förderung von talentierten Athleten mit einem 100%igen
commitment in einem professionellen Umfeld**



SWTB Aktivitäten

- Kaderweekends
- Trainingslager (Nationalkader)
- Vorbereitungslager Nationalmannschaften
- WK & RS Spitzensport
- Trainingsmöglichkeit für Kadersportler
- „NLZ intern“ (Daueraufenthalt)
- „NLZ light“ (kurz- und mittelfristige Trainingsaufenthalte)
- „NLZ international“ (internationale Gäste)
- „Open Water“ Trainingsstützpunkt



NLZ Angebot & Programm 2008 - 2012

NLZ Intern (Daueraufenthalter) & „NLZ Light“ Programm :

- Training und sportliche Betreuung (ca. 250 Tage) durch Swiss Swimming
- Diverse Ausbildungsangebote (HMS SPSE / *Gymnasium Locarno* ...)
- Übernachtung und Vollpension im CST
- Übernachtung und Vollpension in Gastfamilien auf Anfrage möglich
- Benutzung Sportinfrastruktur CSTenero
- Organisation von Trainingslagern und nationalen & internationalen Wettkämpfen durch Swiss Swimming
- Medizinische und sportwissenschaftliche Betreuung an Swiss Olympic Medical Base
- Diverse Aktivitäten wie Workshops, Ausgleichssport, Freizeit etc.



Organisation / Strukturen 2008 - 2012

- **Management & Organisation**

Chef Leistungssport & Lokal SWTB Manager (tbc)

- **Sportliche Ausbildung und NLZ Programm**

1 Head Coach SWTB – Guennadi Touretski

1 Co - Coach & Local SWTB Manager (tbc)

1 Co – Coach – Yannick Rieg

1 Scholarship Coach (Option)

- **NLZ Intern**

max. 8 Athleten (Junioren und Elite), ab 15/16 Jahre

- **NLZ light**

ca. 4 Athleten (Junioren u. Elite → Studenten, in Ausbildung...)

- **Internationales Programm**

max. 6 Athleten (Ausländische Schwimmer von internationalem Niveau)

- **Kaderschwimmer (ganzjährig)**

- **Gesamt max. 3 Coaches & 18 Athleten (12 Swiss Swimming, 6 Gäste)**



Yannick Rieg und Guennadi Touretski



Finanzierung SWTB Tenero 2008 - 2012

NLZ intern für *Kaderathleten*

- Jahresbeitrag von 12.000 CHF(zahlbar in 4 Raten à 3k CHF)

Leistungen:

- Eigenes Zimmer CASA OSPITI (365 Tage),
- Vollverpflegung ca. 200 Tage in Mensa CST
- Tägliches Training an rund 200 Tagen in Tenero (10 Trainings pro Woche)
- Trainingslager (ca. 50 Tage) – 2 x 2 Wochen , 1 x 3 Wochen (laut Planung)
- Internationale Wettkämpfe , pro Periode ca. 1-2 Meetings
- Inkl. Trainerbetreuung an allen Fördermassnahmen (Trainingslager, etc.)
- Trainingsmaterial, Massagen (1x wöchentlich), Medizinische Betreuung möglich
- Betreuung in Sportschule www.spse.ch (Handelsmittelschule) in Tenero (Schulgeld 2.500.- CHF & ital.Intensivkurse - wird in der Regel von Heimkantonen getragen !)

Aufnahmen ins NLZ intern oder „NLZ Light“ für Kader nach Vereinbarung zwischen Chef Leistungssport, Athleten/Eltern und Heimclubs.



Finanzierung SWTB Tenero 2008 - 2012

NLZ intern für *Nichtkaderathleten* von Swiss Swimming

- Jahresbeitrag von 12.000 CHF(zahlbar in 4 Raten à 3k CHF)

Leistungen:

- Eigenes Zimmer CASA OSPITI (365 Tage),
- Vollverpflegung ca. 200 Tage in Mensa CST
- Tägliches Training an rund 200 Tagen in Tenero (10 Trainings pro Woche)
- Trainingslager (ca. 25 Tage) – 2 x 2 Wochen (laut Planung)
- Internationale Wettkämpfe 1-2 Meetings
- Inkl. Trainerbetreuung an allen Fördermassnahmen (Trainingslager, etc.)
- Trainingsmaterial, Massagen (1x wöchentlich), Medizinische Betreuung möglich
- Betreuung in Sportschule www.spse.ch (Handelsmittelschule) in Tenero (Schulgeld 2.500.- CHF & ital.Intensivkurse - wird in der Regel von Heimkantonen getragen !)
- **Zusätzliche Fördermassnahmen wie 3.Trainingslager & internationale Meetings in Vereinbarung mit Heimclub / NLZ Management oder gegen Mehraufwand**

Aufnahmen ins NLZ intern oder „NLZ Light“ für Nichtkader nach Vereinbarung zwischen Chef Leistungssport, Athleten/Eltern und Heimclubs.



Tagesablauf SWTB intern

| SWISS SWIMMING Tenero | | | | | | | |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Weekly schedule season 08/09 | | | | | | | |
| | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
| 6.00-6.30 | Wake up | Wake up | Wake up | | Wake up | | |
| 6.30-7.00 | BF indiv. 6.20 | BF indiv. 6.20 | BF indiv. 6.20 | Wake up | BF indiv. 6.20 | Wake up | |
| 7.00-7.30 | 7.00 | 7.00 | 7.00 | BF indiv. 7.00 | 7.00 | Breakfast 7.00 | |
| 7.30-8.00 | 7.30 | 7.30 | 7.30 | 7.30 | 7.30 | 7.30 | Wake up |
| 8.00-8.30 | | | | 8.00 | | 8.00 | Breakfast 8.00 |
| 8.30-9.00 | | | | | | | |
| 9.00-9.30 | 9.30 | 9.30 | 9.30 | | 9.30 | | |
| 9.30-10.00 | 2. BF Mensa | 2. BF Mensa | 2. BF Mensa | 10.00 | 2. BF Mensa | 10.00 | 9.30 |
| 10.00-10.30 | 10.00 | 10.00 | 10.00 | 2. BF Mensa | 10.00 | | 10.00 |
| 10.30-11.00 | | | | | | | |
| 11.00-11.30 | | | | | | | |
| 11.30-12.00 | | | | 11.25 | | | 12.00 |
| 12.00-12.30 | | | | | | Lunch | Lunch |
| 12.30-13.00 | 12.45 | 12.45 | 12.45 | 12.45 | 12.45 | | |
| 13.00-13.30 | Lunch | Lunch | Lunch | Lunch | Lunch | | |
| 13.30-14.00 | 13.30 | 13.30 | 13.30 | 13.30 | 13.30 | | |
| 14.00-14.30 | | | | | | | |
| 14.30-15.00 | 14.50 | | 14.50 | | | | |
| 15.00-15.30 | | | | | | | |
| 15.30-16.00 | | 15.45 | | 15.45 | 15.35 | | |
| 16.00-16.30 | 16.00 | 16.00 | 16.00 | 16.00 | 16.00 | | |
| 16.30-17.00 | | | 17.00 | | | | |
| 17.00-17.30 | | | | | | | |
| 17.30-18.00 | 18.00 | 18.00 | 17.30 | 18.00 | 18.00 | | |
| 18.00-18.30 | | | 18.30 | | | | |
| 18.30-19.00 | Dinner | | | | | | |
| 19.00-19.30 | 19.15 | | | | | | |
| 19.30-20.30 | 20.45 | | | | | | |
| | | SWIMMING | Fitness | Danse | Sauna | Massage | SCHOOL |

prelim schedule 2008/2009



Ziele SWTB Tenero 2008 - 2012

QUANTITÄT

- Hohe Trainingsvolumen anbieten können
(1000h Training pro Jahr)

QUALITÄT

- Hohe fachliche Kompetenz mit internationaler Referenz
(Trainer mit hoher fachlicher Kompetenz und internationalem Leistungsnachweis)

CONTINUITÄT

- Weiterführung auf bewährter Basis (Kontinuum)
(langjähriges Programm und Ausbildungsmöglichkeiten)

PROFESSIONALITÄT

- Höchste Standards setzen
(Leistungssport steht für alle Athleten im Mittelpunkt)

LEISTUNGSNACHWEIS

- Höchste Leistungsbereitschaft fordert und fördern
(Klare Zielsetzungen an Athleten und Trainer)



Spitzensportförderung Schwimmen

Athleten Saison 2008/09 (Stand heute)

NLZ Intern

1. Alex Liess (SCUW), Crawl Mittel- und Langstrecke
2. Erik van Dooren (LYN), Crawl Sprint
3. Jean-Baptiste Febo (PLAN), Crawl Sprint
4. Charlotte Dewarrat (GN), Crawl Sprint

„NLZ Light“

1. Yoelle Dorthe (TNT)
2. Alexandre Dallenbach (NSL)

NLZ International (Gäste)

1. Leon Spector (ISR)



JEM Schwimmer Eric van Dooren & Alex Liess



Spitzensportförderung Schwimmen

Mögliche Fördermassnahmen für Kaderathleten an SWTB

- Trainingslager
- Militär und Spitzensport (RS und WK)
- Koordination Ausbildung und Spitzensport
- Daueraufenthalte
- Kurzaufenthalte
- Sportmedizinische Betreuung
- Konditions- und Techniktests
- Technikausbildung, Technikanalyse
- Ausbildung im Mentaltraining
- ...



Swiss Swimming Training Base 2008-2012

Gültigkeit

Das SWTB Programm 2008 - 2012 ist Bestandteil des Leistungssportkonzeptes „LANE 4“ und tritt ab 01.09.2008 in Kraft
Es ersetzt alle vorgängigen Versionen.

Bei Fragen und Anmerkungen bitte kontaktieren Sie:

SWISS SWIMMING

Leistungssport

Steffen Liess / Adrian Andermatt / Lorenz Liechti

Swiss Swimming
Haus des Sports, CH-3000 Bern 12

031 359 72 72

www.swiss-swimming.ch

www.ssf-trainingbase.ch

