

Herzlich willkommen!



Projekt Futuro21



Infoveranstaltung, 02.07. 2011
Sporthalle Maihof, Luzern
Saison 2011 / 2012

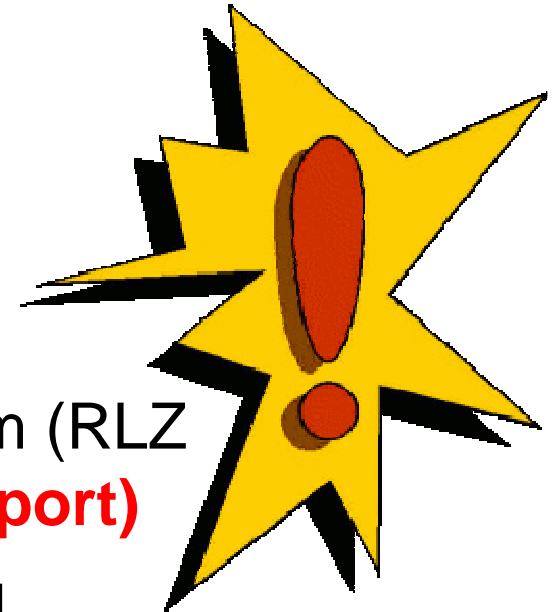
Projekt Futuro21



Nachwuchsförderung (IHV):

Regionalauswahlen (RA) + Teilprojekte:

- J+S Kids (**Breite**)
- Handball macht Schule (HmS) (**Breite**)
- dezentrales Regionales Leistungszentrum (RLZ Sekundarstufe I) (**Spitze! → Leistungssport**)
- integrierte Traineraus- und -weiterbildung



Ziele RLZ

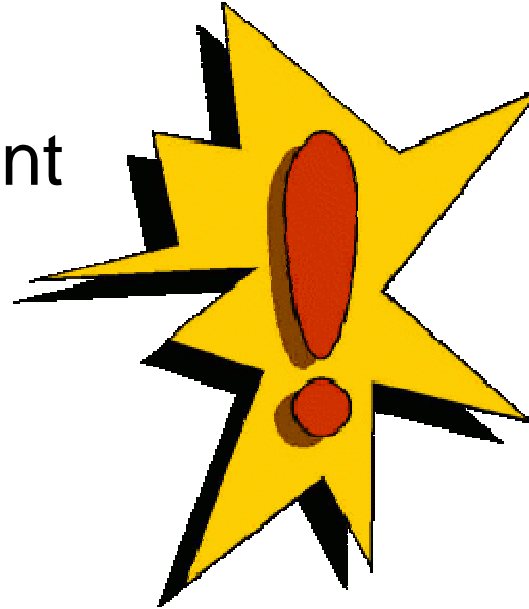
- Interessierte Spielerinnen und Spielern eine sportliche Ausbildung zu vermitteln
- Heranführen an die Möglichkeiten des Leistungssportes
- Erziehen zum leistungsorientierten Jugendlichen in Sport und Schule
- Ausbilden und fördern von zukünftigen SpielerInnen für die Vereine der NLA und NLB
- Ausbilden von zukünftigen NationalspielerInnen
- Respekt und Akzeptanz der MitspielerInnen und Trainer
- Akzeptanz von Entscheidungen

Philosophie und Leitideen

- Ausgewählte speziell fördern und fordern
- Sport als Lebensschule
- Spezielle Leistungen erbringen und stolz darauf sein
- Sinnvolle Verbindung von Schule/Beruf und Sport
- Individuelle Förderung
- Verbinden von Verein und Region
 - Region: Schwerpunkt technisch und athletische Ausbildung
 - Verein: Schwerpunkt Spielausbildung und ergänzende Ausbildung
- Umgangsformen erlernen und anwenden

Unsere Forderung

- Freude und Spass
- Leidenschaft und Leiden (schafft)
- Zuverlässigkeit
- Visionen
- Zielorientierung
- Wille und Engagement
- Priorität
 - 1. Schule / Beruf**
 - 2. Sport**
 - 3. Freizeit**



Unsere Selektion

1. Priorität: A Spieler

- hoch talentiert und sehr geeignet
- Mitglied der RA (Herren RA I oder RA II)
- Zwingend Mitglieder RA und RLZ oder Fördergefäße des SHV
- Vision NationalspielerIN
- Spielt in der Region des IHV
- Trainingsaufwand 10h und mehr

2. Priorität: B Spieler

- Sehr talentiert und geeignet
- Mitglied der RA (Herren RA I oder RA II)
- Zwingend Mitglieder RA und RLZ
- Vision NLA und NLB
- Spielt in der Region des IHV
- Trainingsaufwand min. 8 bis 10h

3. Priorität: (B) C Spieler (im Regelfall nicht qualifiziert)

- weniger talentiert und geeignet

Du bringst mit ...

- ... eine grosse Motivation (Eigenmotivation)!
- ... grosse Selbständigkeit und Selbstverantwortung!
- ... eine hohe Frustrationsgrenze!
- ... eine grosse Disziplin!
- ... ein gutes Zeitmanagement!
- ... ein sportfreundliches Umfeld!

Du bekommst ...

- ... zwei Stützpunkttrainings pro Woche
- ... qualifizierte Trainer
- ... Trainingspläne, Trainingsprogramme
- ... Daten und Auswertung von Leistungstests
- ... Trainingsbetreuung
- ... Beratung, Unterstützung bei der Karriereplanung
- ... eine nachhaltige sportliche Ausbildung

Die Trainingsinhalte sind:

Allgemeines und spezifisches **Koordinationstraining**

Athletiktraining (Rumpfkrafttraining, Techniktraining für das Hanteltraining, Spezielles Krafttraining für Jugendliche, Sprungkrafttraining, Spezifisches Ausdauertraining)

Techniktraining (Allgemeines Techniktraining, Passen, Täuschen, Werfen, Spezifisches Beinarbeit, Individuelles Technik- und Taktiktraining, Spielen in Kleingruppen)



Deine Leistungen sind:

- lückenlose Teilnahme am Training bzw. Stützpunkttraining (ca. 40 Wochen)
- Absenzen nur in begründeten Fällen
- Trainingsaufwand von mind. 10 h / Woche
 - U 13 min. 8h (davon 4 h Stützpunkt, 4 h Verein)
 - U 15 min. 10h (davon 4 h Stützpunkt, 6 h Verein)
- Führung eines Trainingstagebuches
- gute Leistungen – **auch in der Schule!**
- ein klares Bekenntnis zum Leistungssport!
- Beitrag: Fr. 400.- / pro Jahr

Sportmedizin

Grundidee

- Wir möchten gesunde und belastbare AthletInnen
- Wir möchten einen Beitrag leisten, dass die AthletInnen Leistungssport betreiben können.
- Wir möchten regelmässige Gesundheitschecks.
- Wir möchten bei Sportverletzungen einen Ansprechpartner stellen.
- Wir möchten, dass die AthletInnen medizinisch betreut werden.
- Wir möchten für talentierte AthletInnen eine leistungsdiagnostische Betreuung zur Verfügung stellen.

Sportmedizinisches und leistungsdiagnostisches Konzept Angebote und Dienstleistungen

Klinische Untersuchung mit Muskelstatus Gesundheitscheck

(Herz, Lungen, Gelenke, Muskeln usw.)

Bestehen Gesundheitsprobleme, die abgeklärt werden müssen.

Empfehlung: 1x jährlich

Fr. 200.- (Kosten werden in der Regel von der KK bezahlt)

Sportmedizinisches und leistungsdiagnostisches Konzept Angebote und Dienstleistungen

Elektrokardiogramm Gesundheitscheck

Bestehen Gesundheitsprobleme, die abgeklärt werden müssen!

Empfehlung: 1x als Grundabklärung

50.- (Kosten werden in der Regel von der KK bezahlt)



Sportmedizinisches und leistungsdiagnostisches Konzept Angebote und Dienstleistungen

Anthropometrie = Messung der Körperzusammensetzung;
Anteil Fett- und Muskelmasse bestimmen und damit Unter-
oder Übergewicht feststellen

Empfehlung: 1x jährlich bei speziellem Bedürfnis

Fr. 80.- (Keine Kostenübernahme KK)

Sportmedizinisches und leistungsdiagnostisches Konzept Angebote und Dienstleistungen

Wachstumsprognose

Empfehlung: 1x jährlich (Grössenprognose)

Kostenübernahme der KK

Sportmedizinisches und leistungsdiagnostisches Konzept Angebote und Dienstleistungen

Blutuntersuchung

Besteht ein Blutmangel, Eisenmangel; Hinweise für normale Funktion verschiedener Organe

Empfehlung: 1x jährlich oder bei speziellen Situationen

Fr. 100.- (evtl. Kostenübernahme KK)

Sportmedizinisches und leistungsdiagnostisches Konzept Angebote und Dienstleistungen

Rumpfkrafttest als Leistungstest

Die Rumpfkraft und damit die Stabilisation des Rumpfes ist die Grundlage, damit Beine und Arme effizient arbeiten können.

Empfehlung: 1x jährlich bei A (B) Athleten

Fr. 80.- (Keine Kostenübernahme KK)

Sportmedizinisches und leistungsdiagnostisches Konzept Angebote und Dienstleistungen

Sprungkraftmessung gemäss Protokoll Swiss Olympic

Messung der Sprungkraft und entwickeln von Kraft und
Sprungkraftprogrammen

Empfehlung: 1x jährlich bei A (B) Athleten

Fr. 150.- (Keine Kostenübernahme KK)

Sportmedizinisches und leistungsdiagnostisches Konzept Angebote und Dienstleistungen

Ausdauer test (Conconi - Test) auf dem Laufband,
kombiniert mit VO₂ – Messung und Laktatsenketest; Mass
für die Ausdauerleistungsfähigkeit; Trainingsberatung
bezüglich Ausdauertraining

Empfehlung: 1x jährlich bei A (B) Athleten

Fr. 100.- bis 300.- (Keine Kostenübernahme KK)

Sportmedizinisches und leistungsdiagnostisches Konzept Angebote und Dienstleistungen

Erstversorgung bei Unfällen, Verletzungen und Krankheiten

Die AthletInnen des Projekts Futuro21 werden **prioritär** behandelt!

Mit entsprechender Versicherung oder
Einweisung eines Arztes
(Hausarztmodell bzw. freie Arztwahl)



Sportmedizinisches und leistungsdiagnostisches Konzept Angebote und Dienstleistungen

Kontakt

Sportmedizin Nottwil
Swiss Olympic Medical Center
Dr. med. M. Strupler
6207 Nottwil
Tel.: 041 939 66 00
Fax: 041 939 66 01
email: sportmedizin@paranet.ch
www.paranet.ch
www.sportmedizin-nottwil.ch



Kontakt RLZ

Trainer Stützpunkt (Leitung)

Projektadministration Irene Schär

Projektleitung Othmar Buholzer

Verantwortlicher Trainer / RLZ Leiter Thomas Helfenstein

Verantwortlicher Karrierenplanung Thomas Helfenstein und
Othmar Buholzer

www.ihv.ch

Tel.: 041 320 61 19

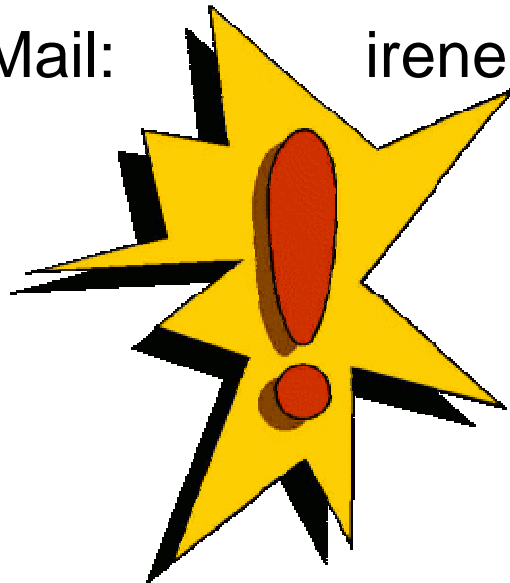
Fax: 041 320 61 19

Mobile: 076 380 61 19

Tel.: 041 281 10 22

Fax: 041 281 10 23

Mail: irene.schaer@ihv.ch





**Viel Erfolg und
viel Spass!**

