



FMS
Zürcherstrasse 376
8500 Frauenfeld

MOTOCROSS



Parameter	Bedeutung des Parameter	Foundation			Talent				Elite		Mastery
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Phase											
Definition		Entdecken, erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen	Anwenden und variieren der Bewegungsgrundformen	Sportartspezifisches Engagement und/oder Wettkampf	Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziel erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz (Int.) repräsentieren	Internationale Erfolg haben	Dominieren der Sportart
Ziele / Leistungsausweis / Level		Kennenlernen Motorsport / Spass am Sport und Technik	Motocross Technik erwerben evtl. erste Plausch-Wettkämpfe	Technik anwenden / Motorrad Tuning Regional 50 Top 10 Regional 65 Top 10	Talente erkennen Regional 65 Top 3 FMS 65 Top 10	Talente fördern FMS Mini 85 Top 5 FIM EMX 85 Top 30	Engagement steigern FMS Lites oder 125 Top3 FIM EMX 125 Top 30	Erste Internationale Erfolge FIM EMX 125 Top 25 FMS MX2 Top 5	FIM EMX / ADAC Top 10 FMS MX2/Open Top 3 FIM WM MX erste Punkte	Internationale Team finden FIM MXGP Top 10 FIM MX2 WM Top 3	Regelmässige Topränge auf Welt/ Europa Niveau MXGP Top 3
Talentsichtung	Wer ist zuständig für Sichtung?	Club	Club	Club	FMS Nationalcoach Nachwuchs	FMS Nationalcoach Nachwuchs	FMS Nationalcoach Nachwuchs	FMS Nationalcoach Elite & Nachwuchs	FMS Nationalcoach Elite	FMS Nationalcoach Elite	FMS Nationalcoach Elite
Ausbildung / Schule / Beruf	Welche Möglichkeiten gibt es?	Primar	Primar	Mittelstufe	Mittelstufe	Oberstufe / Sportschule	Sportschule / Sportlehre	Sportschule / Sportlehre / Studium	Studium und Sport / Teilzeitjob	Fernstudium / Vollzeit Sport	Fernstudium / Vollzeit Sport
Maximales Pensum	Arbeit / Schule				80-100%	60-100%	40-80%	30-50%	0-50%	0-30%	0-20%
Kaderstufe					National Team Nachwuchs	National Team Nachwuchs	National Team Nachwuchs	National Team Elite	National Team Elite	National Team Elite	National Team Elite
Verantwortung	Wer hat den Lead für die sportliche Entwicklung?	Eltern	Eltern	Eltern private Trainer	Eltern / NT Nachwuchs	Eltern / NT Nachwuchs	NT Nachwuchs	NT Nachwuchs & NT Elite	NT Elite	Team & NT Elite	Team & NT Elite
Trainings- und Entwicklungsumfeld		Familie	Familie / regionale Trainings-Weekend	Familie / regionale Serie & Trainings-Weekend	Nationale TSP Zusammenzüge	Nationale TSP Zusammenzüge	Nationale TSP Zusammenzüge	Nationale TSP Zusammenzüge & internationale Teams	Internationale Teams	Internationale Teams	Internationale Teams
Trainer	Gewünschte Ausbildung				MXGP Academy	MXGP Academy	MXGP Academy	MXGP Academy / BTL	BTL	Team & Personal Trainer	Team & Personal Trainer
Trainingsstruktur		Familie	Familie / Vereine / regionale Clubs	Familie / Vereine / regionale Clubs	Familie / TSP	Familie / TSP	Familie / TSP	Familie / TSP	Team	Team	Team
Unterstützende Massnahmen FMS	Kaderaktivitäten										
	Nutzung TSP										
	Nutzung NT										
	finanzielle Unterstützung										
Unterstützende Massnahmen Dritte	Armee								Spi-Spo RS	Spi-Spo RS	WK Athlet
	Sporthilfe				Patenschaften	Patenschaften	Patenschaften	Patenschaften			
	Swiss Olympic Cards				Talent Card	Talent Card	Talent Card	Talent Card	Elite Card	Elite Card	Elite Card
Kompetenzen	Technik	Erste Kontakte auf dem Töff Bremsen, Kurven, Wellen	Erste Kontakte auf dem Töff Grundpositionen Bremsen, Kurven, Wellen	auf dem Töff Grundpositionen Bremsen, Kurven, Wellen, leichte Sprünge Schalten	Komplette Kurventechnik, Erwerben von Sprungtechniken Starttechnik	hohe Kompetenz in allen technischen Aspekten Speed erhöhen	hohe Kompetenz in allen technischen Aspekten Speed erhöhen	Konstanz erhöhen, Technische individuelle Fähigkeiten erhöhen Zweikampferverhalten stärken	Konstanz erhöhen, Technische individuelle Fähigkeiten erhöhen Zweikampferverhalten stärken	Konstanz erhöhen, Technische individuelle Fähigkeiten erhöhen Zweikampferverhalten stärken	Konstanz erhöhen, Technische individuelle Fähigkeiten erhöhen Zweikampferverhalten stärken
	Physisch	Spass an Bewegung Spass am Motorsport	Polysportive Fähigkeiten entwickeln und Spass am Fahren Training in anderen Sportarten: MTB, Skisport, Fussball, Karate, Boxen, Radball	Polysportive Fähigkeiten entwickeln und Spass am Fahren Training in anderen Sportarten Fokus Gleichgewicht, Koordination	Polysportive Fähigkeiten Training in anderen Sportarten Fokus Gleichgewicht, Koordination und Einführung in Kraft und Ausdauer	Polysportive Fähigkeiten Fokus Gleichgewicht, Koordination und Einführung in Kraft und Ausdauer	individuelle Fähigkeiten Fokus Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer Beweglichkeit	individuelle Fähigkeiten ausbauen Fokus Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer Beweglichkeit	individuelle Fähigkeiten ausbauen Fokus Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer Beweglichkeit	individuelle Fähigkeiten ausbauen Fokus Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer Beweglichkeit	individuelle Fähigkeiten ausbauen Fokus Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer Beweglichkeit
	Mental	Motorsport Spirit	Motorsport Spirit	Motorsport Spirit Benzin im Blut	Trainieren von Abläufen und Strategien zusammen mit den Betreuern	Trainieren von Abläufen und Strategien zusammen mit den Betreuern Umgang mit Leistungsdruck Fokussierte Planung und Entspannung	Trainieren von Abläufen und Strategien zusammen mit den Betreuern Umgang mit Leistungsdruck Fokussierte Planung und Entspannung Mentalcoach	Trainieren von Abläufen und Strategien zusammen mit den Betreuern Umgang mit Leistungsdruck Fokussierte Planung und Entspannung Mentalcoach	Trainieren von Abläufen und Strategien zusammen mit den Betreuern Umgang mit Leistungsdruck Fokussierte Planung und Entspannung Mentalcoach	Trainieren von Abläufen und Strategien zusammen mit den Betreuern Umgang mit Leistungsdruck Fokussierte Planung und Entspannung Mentalcoach	Trainieren von Abläufen und Strategien zusammen mit den Betreuern Umgang mit Leistungsdruck Fokussierte Planung und Entspannung Mentalcoach
Trainingsvolumen (Minimalwert)	Stunden (h) MX pro Woche	1	1	2	2	2	3	4	7	8	8
	Stunden (h) ohne Motorrad pro Woche		3	3	6 (70% Ausdauer, 30% Kraft)	8 (70% Ausdauer, 30% Kraft)	9 (70% Ausdauer, 30% Kraft)	12 (70% Ausdauer, 30% Kraft)	13	16	16
Wettkämpfe	Rennen pro Jahr	keine	2-8	5-12	10-15	10-15	12-16	12-16	>15	>15	>20

- Legende:
- TSP Trainingsstützpunkt
 - NT Nationalteam
 - MX Motocross regionale Serien bspw: SJMCC, AFM, Angora, SAM, MXRS
 - BTL Berufstrainerlehrgang
 - MXGP Academy Ausbildung von der FIM, weitere Angaben folgen (Kontakt mit Martin van Genderen)