

Kick-Off Kaderjahrgang 2022/2023

HERZLICH WILLKOMMEN

Trainingseinheit

1. Vorstellung Chef Leistungssport
2. NLZ NWS 2.0
3. Zuständigkeit
4. Trainerteam
5. Kaderangebote
6. Registrierung
7. Kantonale Leistungssportförderung
8. Crossklinik

Kick-Off Kaderjahrgang 2022/2023

Chef Leistungssport

Alain Wisslé

48 Jahre

Verheiratet und Vater von Zwillingen

Eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer I+II

SLA-Ausbildung Mathematik und Biologie

Klassenlehrer an der Sekundarschule Münchenstein seit 2010

Mathematik, Biologie, Chemie, MINT, Berufliche Orientierung, ERG, Sport

Swiss Athletics Trainer A Leistungssport



Alain Wisslé

1988 Beitritt zur LAS Old Boys Basel

Disziplinen: Speer, Diskus, Stabhochsprung

1999 erste Trainertätigkeit in der Kategorie U16W

2003 – 2012 Abteilungsleiter und
SVM Coach U14/16

Seit 2012 Trainer in div. Disziplinen,
mit Spezialisierung auf Hochsprung

Seit 2018 Chef Leistungssport NLZ NWS



Betreute Athletinnen und Athleten

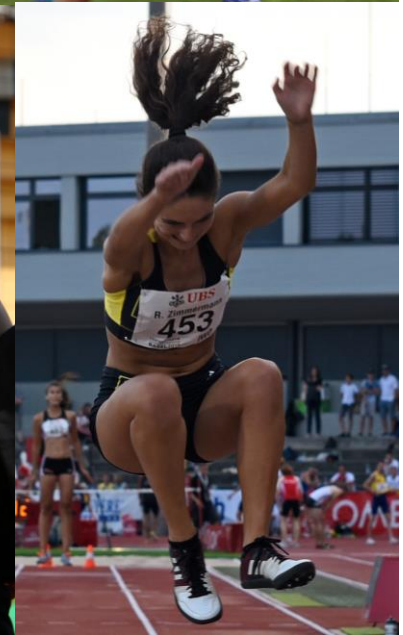
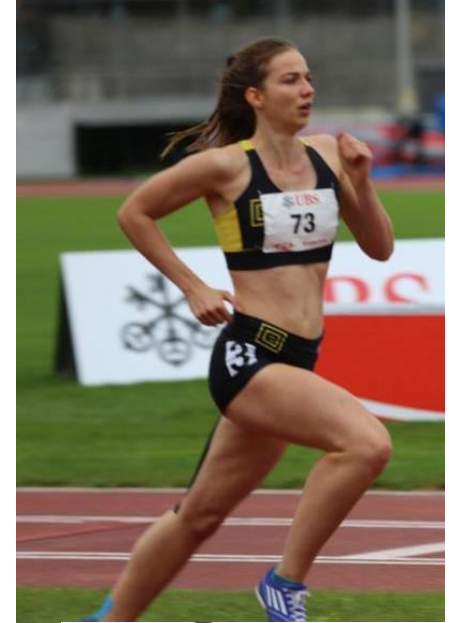
Salome Lang (Hochsprung 1.97m)

Dea Faedi (Hochsprung 2.00m)

Jan Ritter (Hochsprung 1.96m)

Ronja Zimmermann (Dreisprung 11.48m)

Michelle Müller (400mH – 59.05s)



Erfolge als Trainer

2012 UBS Kids Cup Team (1. Rang Schweizer Final)

2013 EYOF (7. Rang Hochsprung)

2014 Youth Olympic Games (13. Rang Hochsprung)

2015 U20-EM (7. Rang Hochsprung)

2016 U20-WM (7. Rang Hochsprung) und Teilnahme ECCC U20

2017 U23-EM (4. Rang Hochsprung) und Teilnahme ECCC U20

2019 U23-EM (11. Rang Hochsprung / Limite über 400mH ohne
Selektion) / Hallen-EM (Quali Hochsprung)

2021 Olympische Spiele Tokio (Quali Hochsprung)

Hallen-EM (Quali Hochsprung)

Div. SM-Titel und Podestplätze

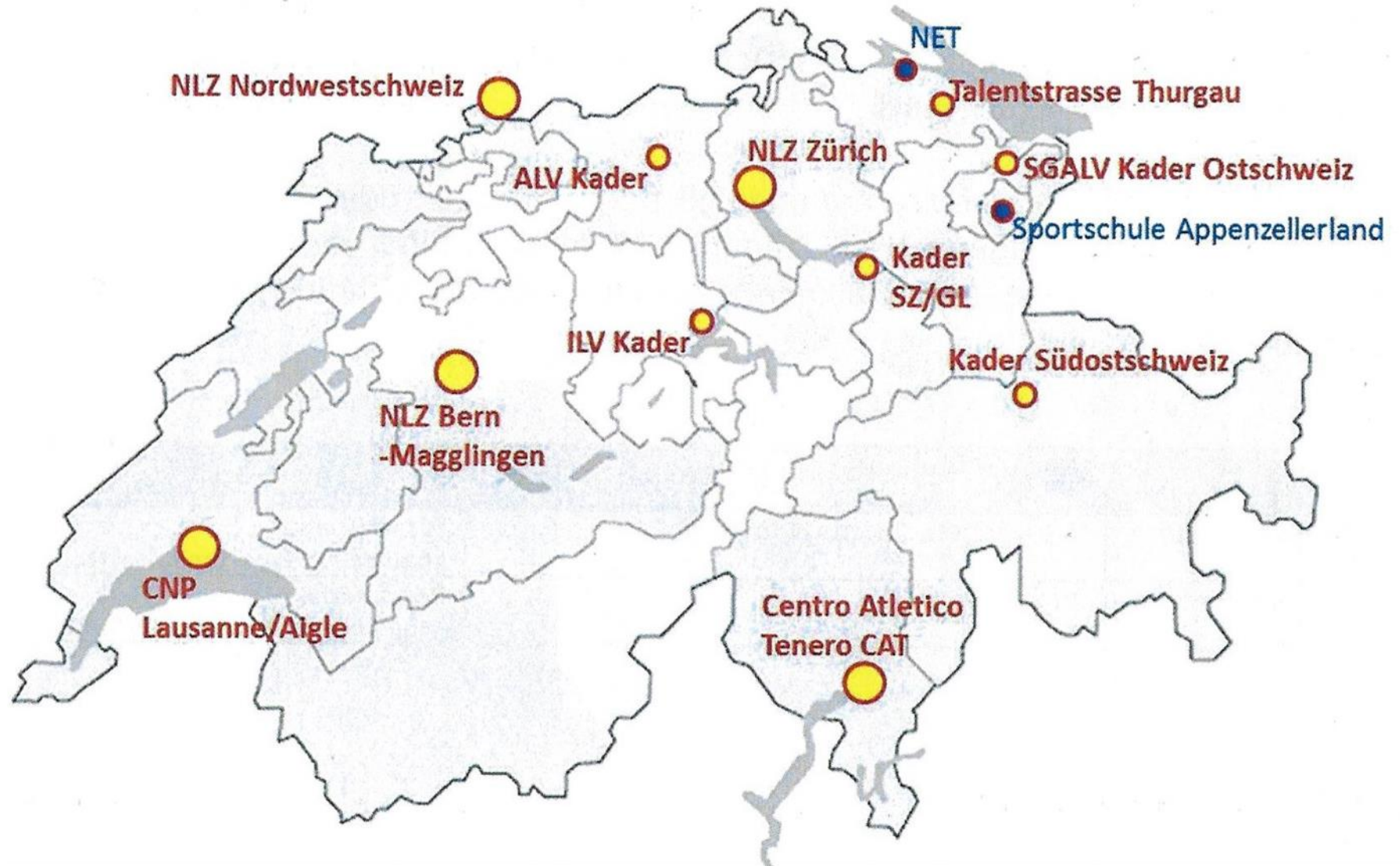
(Hoch-, Weit- und Dreisprung, 400mH, MK, Staffel)

Schweizerrekord Hochsprung Frauen 1.97m (outdoor) + 1.94m (indoor)

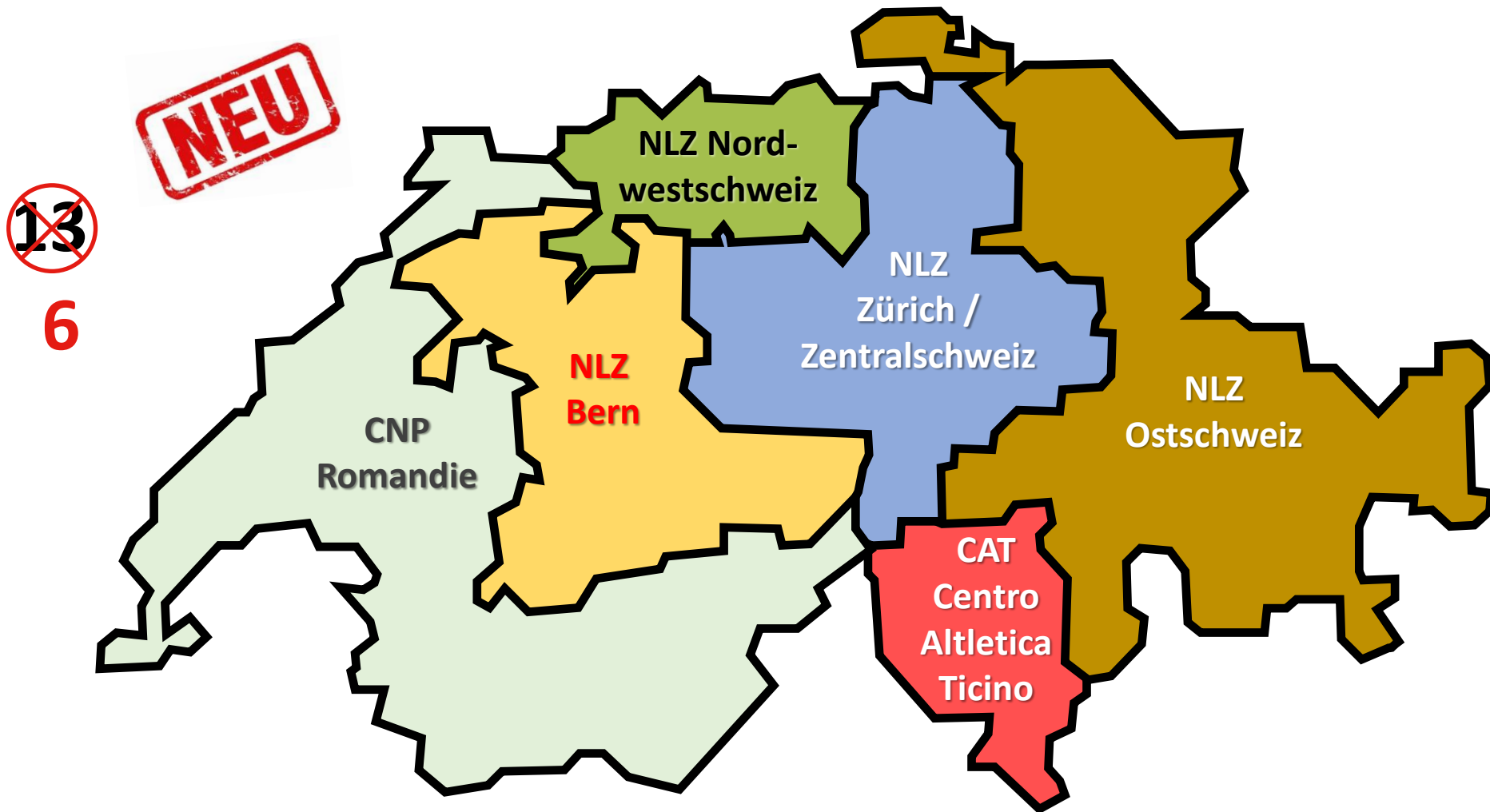
Kick-Off Kaderjahrgang 2022/2023

NLZ NWS 2.0

Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz



Neuausrichtung NLZ

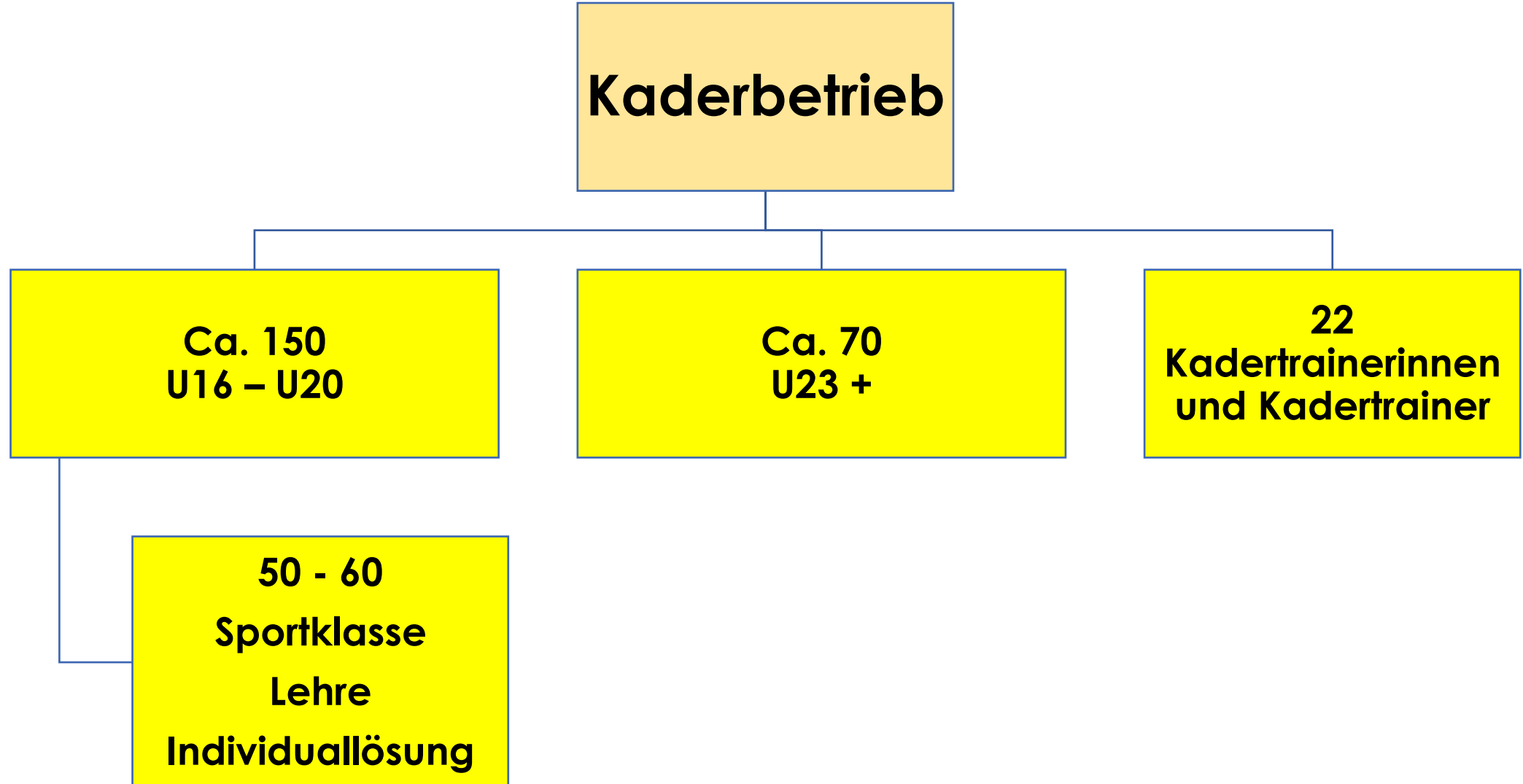


Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz

Swiss Athletics



Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz





Optimierung der Trainingsbedingungen « Professionalisierung »



Kick-Off Kaderjahrgang 2022/2023

Zuständigkeit

Zuständigkeit

Alain Wisslé



Chef Leistungssport (40%)
Gesamtleitung / Geschäftsführer

Stephan Neumann



Kantonaler Athletenbetreuer Aargau

Zuständigkeit

Andreas Weber



Admin AG (25%)

PISTE AG / Homepage / Organisation Module /
Statistik / Coach Developer / Entwicklung

Kick-Off Kaderjahrgang 2022/2023

Trainerteam

Mittel- und Langstrecken

Fritz Schmocker



Swiss Olympic Diplomtrainer
Swiss Athletics Trainer A Spitzensport

André Puschnig



Swiss Athletics Trainer A Spitzensport

Kugel / Diskus

Ursi Jehle

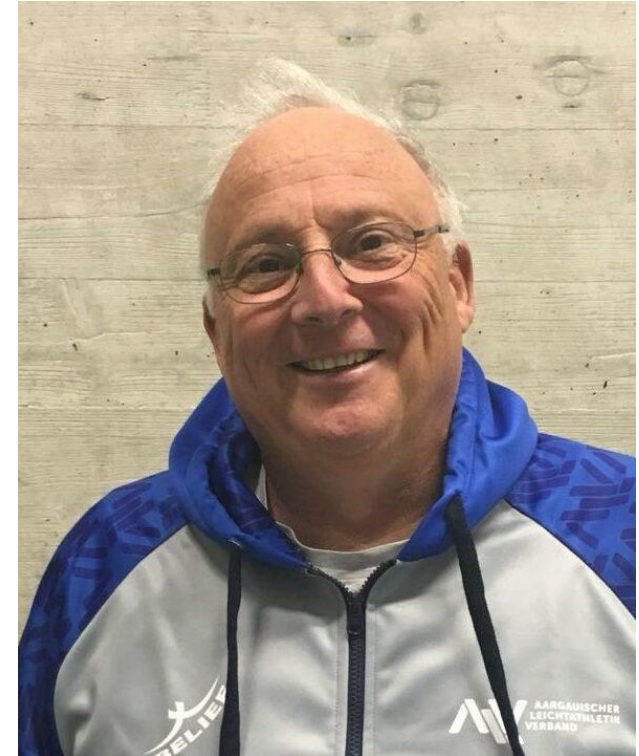


Swiss Olympic Berufstrainerin

Swiss Athletics Trainerin A Spitzensport

Mentaltrainerin

Rolf Stadler



Swiss Athletics Trainer A Spitzensport

Hürden

Claudine Müller



Swiss Olympic Berufstrainerin
Swiss Athletics Trainerin A Spitzensport

Stephan Neumann



Swiss Olympic Berufstrainer
Swiss Athletics Trainer A Spitzensport

Sprint

Liliane Leimgruber



Swiss Athletics Trainerin A Spitzensport

Stephan Neumann



Swiss Olympic Berufstrainer
Swiss Athletics Trainer A Spitzensport

Mehrkampf

Nicola Gentsch



Swiss Olympic Berufstrainer

Swiss Athletics Trainer A Spitzensport

Nationaltrainer Mehrkampf

Andreas Weber



Swiss Olympic Berufstrainer

Swiss Athletics Trainer A Spitzensport

Stabhochsprung

Stefan Pfrommer



Swiss Athletics Trainer C

Sprung

Nicola Gentsch



Swiss Olympic Berufstrainer

Swiss Athletics Trainer A Spitzensport

Nationaltrainer Mehrkampf

Alain Wisslé



Swiss Athletics Trainer A Spitzensport

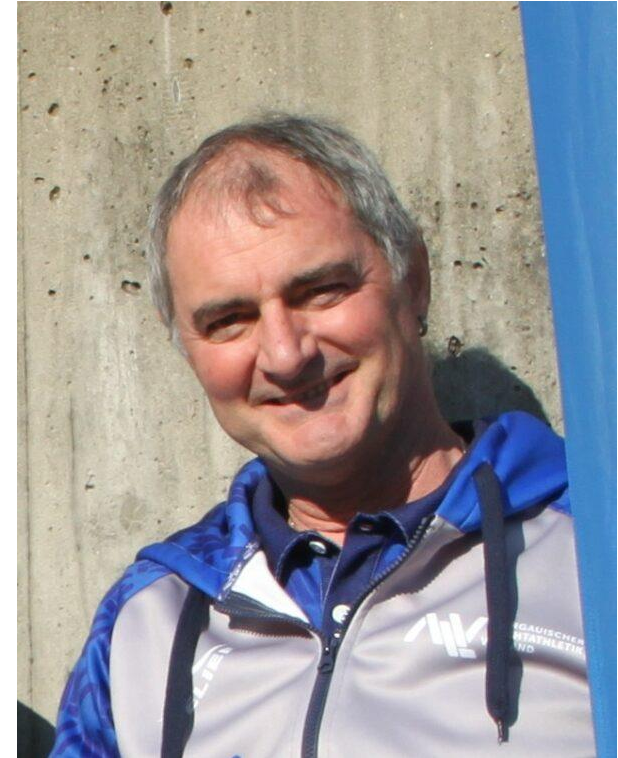
Speer

Nicola Müller



Swiss Athletics Trainer C

Edi Suter



Swiss Athletics Trainer C

Hammer

Daniela Lachat



Swiss Athletics Trainerin A
Leistungssport

Sprung

Anatoly Gordienko



Swiss Olympic Diplomtrainer
Swiss Athletics Trainer A Leistungssport

Sportklassentraining Solothurn

Pat Flückiger



Swiss Olympic Berufstrainer
Swiss Athletics Trainer A Leistungssport

Sportklassentraining Solothurn

Isidor Fuchser



Swiss Athletics Trainer A Leistungssport

Kadertrainer Solothurn

Hansruedi Mägli



Swiss Athletics Trainer C

Offenes Stützpunkttraining

**Catharina Schmid-
Strähl**



Swiss Olympic Berufstrainerin
Swiss Athletics Trainerin A
Sprint

Philipp Schmid



Swiss Olympic Diplomtrainer
Swiss Athletics Trainer A
Hürden

Offenes Stützpunkttraining

Beat Ankli

Swiss Athletics Trainer A
Stabhochsprung

Daniel Louis Meili



Swiss Olympic Diplomtrainer
Rotationswürfe

Kick-Off
Kaderjahrgang 2022/2023

Kaderangebote

Leistungen des NLZ NWS

- Kadertraining
- Kaderzusammenzüge in Magglingen und Tenero
- Offenes Stützpunkttraining
- Sportklassentraining

- Sportmedizinische Betreuung
 - Sportärztliche Untersuchung (SPU) - Crossklinik
 - Leistungstests - Crossklinik
 - Ortho-Notfall - Merian Iselin Klinik

- Mentaltraining
- Ergänzungstraining (z.B. Neuroathletik) / Individualtraining
- Empfehlungsschreiben für LSF
- Betreuung der Sportklassenschüler
- Beratung der Heimtrainer/innen

- Kadershirt

Kadertraining Aargau

MONTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint 1 – Schnelligkeit ^{2/4}	17:00 – 18:30 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
Sprint 2 – Schnelligkeit ^{2/3/4}	18:00 – 19:30 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann

DIENSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklasse Kraft	09:30 – 10.45 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
Sportklasse ³	10:45 – 12:30 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
Sportklasse	10:15 – 12:00 Uhr	Wettingen [Tägerhard]	Andreas Weber

MITTWOCH

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sprint ⁴ bis 2.11.22	16:00 – 18:00 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
Sprint ⁴ ab 9.11.22	16:00 – 18:00 Uhr	Magglingen [End der Welt]	Stephan Neumann
Hürden ⁴ ab 9.11.22	18:00 – 20:00 Uhr	Magglingen [End der Welt]	Stephan Neumann
Weit- und Dreisprung	17:00 – 19:00 Uhr	Wettingen [Tägerhard]	Liliane Leimgruber

Kadertraining Aargau

DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen	10:00 – 12:00 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
Mehrkampf Herren ¹	15:00 – 16.30 Uhr	Wettingen [Tägerhard]	Andreas Weber
Mehrkampf Frauen ¹	16:30 – 18:00 Uhr	Wettingen [Tägerhard]	Andreas Weber

SAMSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Wurf ⁴	10:30 – 12:30 Uhr	Wohlen [Bünzmatten]	Edi Suter Rolf Stadler

Kadertraining Basel

MONTAG

Disziplin	Zeit (povisorisch)	Ort	Trainer
Hürden Gr. 1 ^{5/6} U16W/U18W/U16M	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hürden Gr. 2 ^{5/6} U18M/U20W/Aktive	19.00 – 20.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sprint Gr. 1 ^{5/6} U16/U18	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Liliane Leimgruber
Sprint Gr. 2 ^{5/6} U20/Aktive	19.00 – 20.30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Liliane Leimgruber
Wurf (bis 21.11.22) ⁶	18.00 – 19.30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle Nicola Müller
Diskus (ab 28.11.22) ⁶	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Speer (ab 28.11.22) ⁶	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Müller
Kugel (ab 28.11.22) ⁶	19.00 – 20.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Weitsprung ⁶	19.00 – 20.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Hochsprung < 1.70m ^{5/6}	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Hochsprung ab 1.70m ^{5/6}	20.00 – 21.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch

Kadertraining Basel

DIENSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen (Disziplinengruppen)	10:15 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller Ursi Jehle Nicola Gentsch
Sportklassen ³ (Mittel- und Langstrecken)	10:15 – 12:15 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker
Stabhochsprung MK Gr. 1 ^{2/5/6}	13:30 – 15:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Stabhochsprung MK Gr. 2 ^{2/5/6}	15:00 – 16:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Mittel- u. Langstrecken ^{3/4}	18.30 – 20.30 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker André Puschnig

DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen (Disziplinengruppen)	10:15 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller Ursi Jehle Liliane Leimgruber Alain Wisslé
Sportklassen ³ (Mittel- und Langstrecken)	10:15 – 12:15 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker
Sprungkader ^{1/6}	11:00 – 14:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
Mittel- u. Langstrecken ^{3/4}	18.30 – 20.30 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker

Kadertraining Basel

FREITAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mehrkampf ²	13:00 – 16:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch

SAMSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mittel- u. Langstrecken ^{3/4}	10:15 – 12:15 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker André Puschnig
Hürden Fortgeschrittene ²	Nach Absprache	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Speer ^{4/5}	siehe Kaderprogramm Samstag	Riehen [Grendelmatte]	Nicola Müller

SONNTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Stabhochsprung ^{1/6}	11:00 – 14:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko
Weitsprung/Dreisprung ^{1/6}	14:30 – 18:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Anatoli Gordienko

Offenes Stützpunkttraining Samstag

Hürden U14/16 13.30 - 15.00	Hürden U18 + 15.00 - 16.00	Sprint U14/16 13.30 - 15.00	Sprint U18 + 15.00 - 16.00	Speer U16+ 10.15 - 11.15	Rotationswürfe 11.00 - 13.30	Diskus U16+ 14.00 - 15.00	Kugel U16+ 15.00 - 16.00	Stab Fortgeschritten 12.00 - 13.30	Stab für Einsteiger 13.30 - 15.00	Mittel- und Langstrecken 10.15 - 12.15
X	X	X	X					X	X	
					x	X	X	X	X	
X	X	X	X		x			X	X	
		X	X		x	X	X			
X	X	X	X		x					
		X	X		x			X	X	
X	X	X	X		x			X	X	
X	X	X	X		x			X	X	
								noch offen	noch offen	
X	X	X	X	X				X	X	
					x	X	X	Weitere Angebote werden gegen Ende Dezember aufgeschaltet.		
				X	x					
					x	X	X			
X	X				x					
					x	X	X			
						Weitere Angebote können noch folgen.				
X	X	X	X	X						
		X	X		x					
X	X	X	X		x					
		X	X		x					
X	X	X	X	X	x					

Offenes Stützpunkttraining Samstag

Detailerläuterungen

Unterschiedliche Teilnahmebedingungen.

So kann z.B. die Gruppengrösse limitiert oder das Mindestteilnahmealter tiefer oder höher sein.

Anmeldung über den jeweiligen Link.

Stabhochsprung

12.00 – 13.30 Uhr	Fortgeschritten 2003 - 2008	Selbstständiges Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/bW7xZzvb		
13.30 – 15.00 Uhr	Einsteiger 2008 - 2010	Selbstständiges Einlaufen
Anmeldung per Doodle: https://doodle.com/meeting/participate/id/dN9INR6b		
Max.: 8 Teilnehmer		
Trainingsort: Leichtathletikhalle Schützenmatte in Basel.		
Trainer: Beat Ankli (078 666 75 97)		

Kadertraining Solothurn

DIENSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen	08:30 – 10:00 Uhr	Solothurn	Isidor Fuchser
Lauf und Sprint ¹	19:00 – 21:00 Uhr	Welschenrohr	Hansruedi Mägli

MITTWOCH

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Lauf und Sprint ¹	18:00 – 20:00 Uhr	Langenthal [Hard]	Hansruedi Mägli

DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen	08:30 – 10:00 Uhr	Solothurn	Pat Flückiger

FREITAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Lauf und Sprint ¹	18:30 – 20:00 Uhr	Welschenrohr	Hansruedi Mägli

SAMSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Lauf und Sprint (Bahn) ¹	10:00 – 12:00 Uhr	Langenthal [Hard]	Hansruedi Mägli

Kaderzusammenzüge

NOVEMBER

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Stabhochsprung ^{1/2/3}	25. – 27.11.22	Tenero	Stefan Pfrommer Andreas Weber

DEZEMBER

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Sprint/Hürden ^{1/2/4}	01. – 04.12.22	Tenero	Stephan Neumann
Mehrkampf ^{1/2/3}	09./10.12.22	Magglingen	Nicola Gentsch Andreas Weber Claudine Müller
Gesamtkader ^{1/2} (Disziplinenauswahl Kategorienauswahl)	10.12.22	Magglingen	Alain Wisslé Claudine Müller u.a.
Stabhochsprung ^{1/2/3}	16. – 18.12.22	Tenero	Stefan Pfrommer

Kaderzusammenzüge

JANUAR

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittelstrecken ^{1/2/5}	14.01.23	Magglingen	André Puschnig
Langstrecken ^{1/2/3}	14.01.23	Düdingen	Fritz Schmocker
Stabhochsprung ^{1/2/3}	20./21.01.23	Magglingen	Stefan Pfrommer

MÄRZ

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Stabhochsprung ^{1/2/3}	17./18.03.23	Magglingen	Stefan Pfrommer

Trainingslager

FEBRUAR/MÄRZ

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken ^{1/2/3}	Noch offen	Portugal	Fritz Schmocker

April

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken ^{1/2}	Noch offen	Tenero	Fritz Schmocker

Kick-Off Kaderjahrgang 2022/2023

Registrierung

Registrierung

www.nlz-nws.ch



[HOME](#)

[NEWS](#)

[TRAINING](#)

[TERMINE](#)

[TEAM](#)

[PARTNER](#)

[REGISTRIERUNG](#)

[Ehrungen 2022](#)

[ARCHIV](#)

[KONTAKT](#)



Registrierung



Registrierung NLZ NWS 2022/2023

Herzliche Gratulation!

Du hast es geschafft, dich mit deinen erzielten Leistungen der vergangenen Saison, für das Kader des nationalen Leistungszentrum Nordwestschweiz zu qualifizieren.

Damit hast du die Chance, resp. das Privileg vom Angebot des nationalen Leistungszentrum der Nordwestschweiz profitieren zu können.

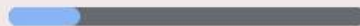
Bitte fülle das folgende Formular aus. Bei Fragen steht dir Alain Wisslé gerne zur Verfügung.



alain.wissle@outlook.com wird nicht geteilt [Konto wechseln](#)



Weiter



Seite 1 von 5

[Alle Eingaben löschen](#)

Kosten

Die neuen Kaderbeiträge werden an der GV des neuen NLZ NWS am
1. Dezember verabschiedet.

Je nach Fördergefäss
125.- bis 300.-

Registrierung ohne finanzielle Verpflichtung bis Dezember!

Pflichten

Informationspflicht:

Regelmässiges Lesen der Emails und der NLZ-Website
(www.nlz-nws.ch)

Abmeldepflicht:

Wenn du eine Einladung für einen Kaderzusammenzug erhältst und du nicht teilnehmen kannst, bitten wir um eine Abmeldung.

Meldepflicht:

Informiert bei Verletzungen und längeren Trainingsausfällen die jeweiligen Kadertrainer/innen.

Regelmässiger Besuch der Kadertrainings.

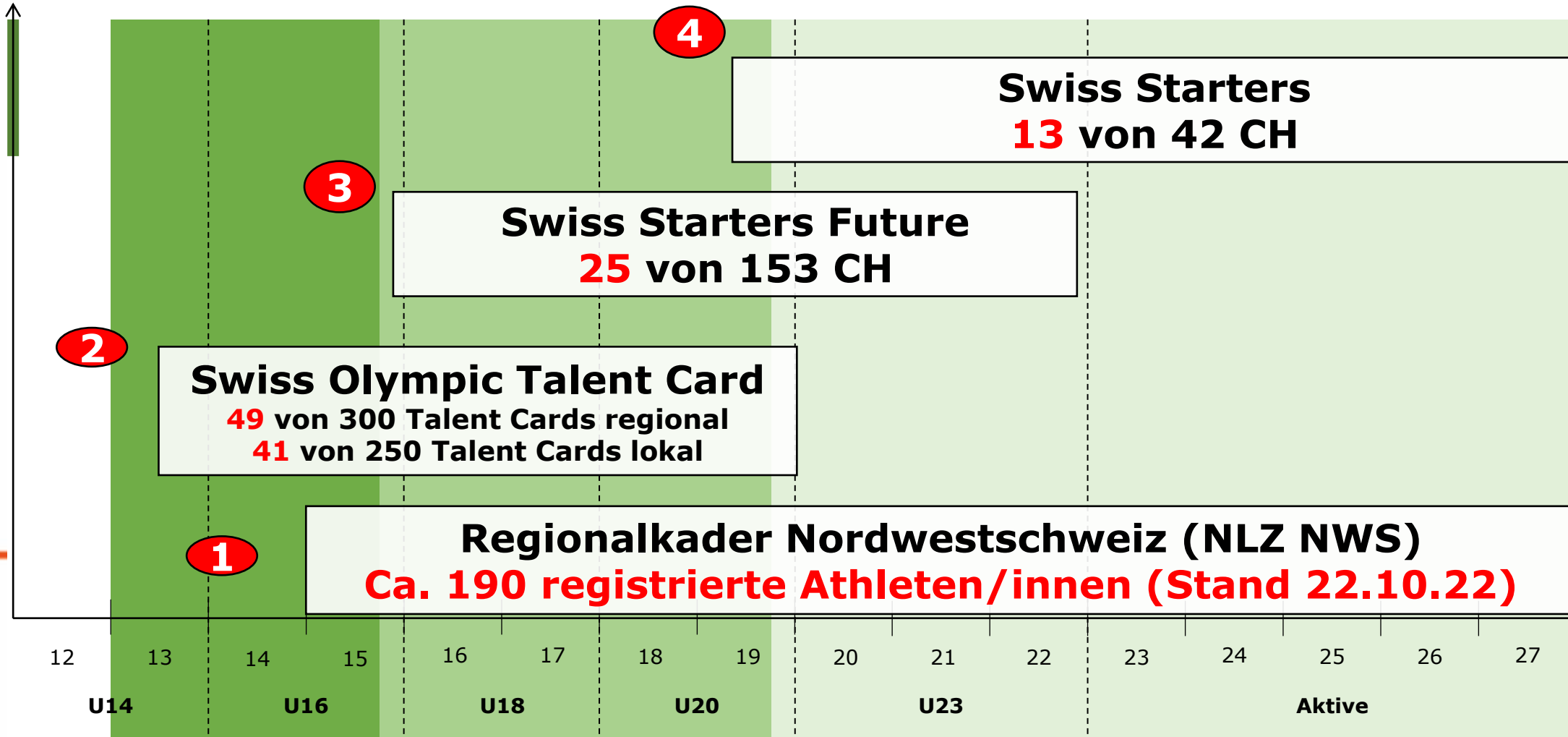
Kick-Off
Kaderjahrgang 2022/2023

Kantonale Leistungsförderung

Kantonale Leistungssportförderung



Cardholders



Zielgruppe Leistungssportförderung

- Kantonsschule Aarau
- Sportklassen Sek 1 AG
- Sportklassen Gymnasium Bäumlhof und Liestal
- Sportklasse SEK 1 Bäumlhof
- Sportklassen WMS Reinach
- Kantonsschule Solothurn
- Individuallösungen Sek 1, FMS, WMS, u.a.
- Berufsausbildung für Leistungssportler/innen
- Ausserkantonale aus der ganzen Schweiz



Kriterien für den Leistungssport

- Leistungsbereitschaft, Zielsetzung und Eignung der Jugendlichen für Leistungssport
- Swiss Olympic Talents Card
Prioritäre Berücksichtigung International – National – Regional
- Mindestens regionale Spitze in der betreffenden Sportart
- Kaderzugehörigkeit regional/national oder
Perspektiven für mindestens eine nationale Laufbahn
- Empfehlung vom NLZ NWS Stephan Neumann (AG) / Alain Wisslé (BL/BS/SO)
- Sportlicher Belastungsumfang ca. 10 Stunden / Woche
- Qualitativ überzeugende Strukturen (Sportanlagen,
Stützpunkte, qualifizierte Trainer Swiss Olympic)
- Nutzung der Sportfenster (Dienstag und Donnerstag)

Zusatzangebote Sportamt BS/BL

- Berufsberatung
- Regeneration
- Mentaltraining
- Ernährungsberatung
- Finanzielle Unterstützung
- Trainingsmöglichkeiten

Zuständigkeit

AG: Stephan Neumann, 079 899 78 08, neumann@svbl.ch

BS: Sandro Penta, 061 267 57 41, sandro.penta@bs.ch
www.baseltalents.ch

→ Empfehlungsschreiben über Alain Wisslé

BL: Basil Gygax, 061 552 14 09, basil.gygax@bl.ch
leistungssport.bl.ch (ohne www.)

→ Infoabend WMS-Sportklasse:

Dienstag, 15. November 2022 um 19:00 Uhr in Reinach BL

→ Infoabend Matur-Sportklasse:

Dienstag, 22. November 2022 um 19:00 Uhr in Liestal

→ Anmeldung über Homepage

→ Empfehlungsschreiben über Alain Wisslé

Kick-Off Kaderjahrgang 2022/2023

Cross Klinik

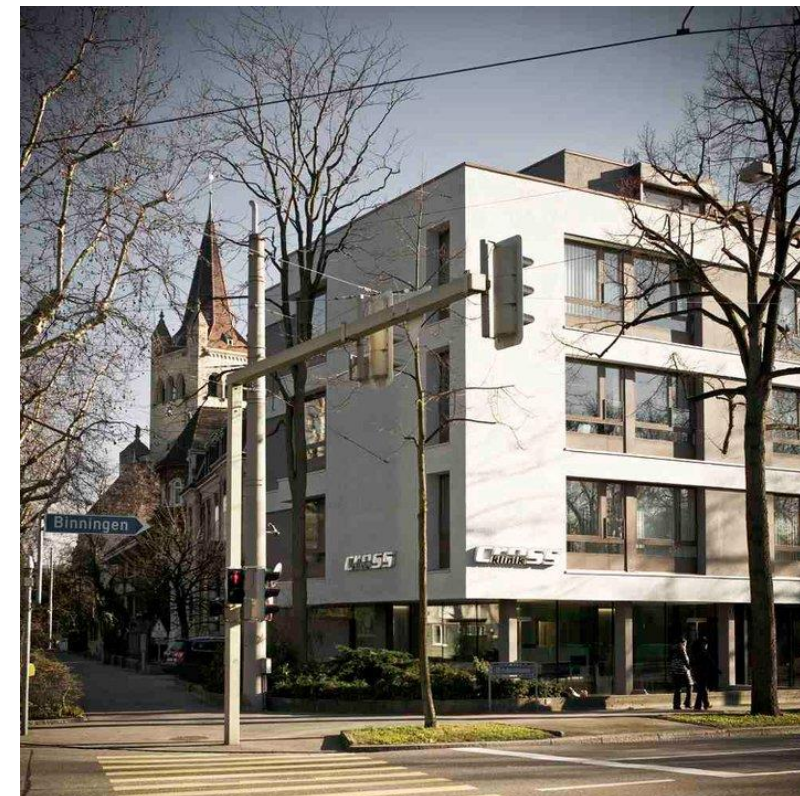
Kick – Off Kaderjahrgang 2022/2023

Zusammenarbeit crossklinik – NLZ NWS



Klinik für Orthopädie und Sportmedizin

- Orthopädie
- Sportmedizin
- Physiotherapie
- Sportwissenschaft



Leistungsangebot Sportwissenschaft crossklinik



Lauf- und Ganganalyse

- Schmerzen durch Fehl- und Überbelastung im Alltag und im Sport
- Ursachen identifizieren und durch gezielte Massnahmen beseitigen



Leistungstests

- Bestimmung der aktuellen Leistungsfähigkeit und daraus abgeleitete Trainingsempfehlungen → Laktatstufentest
- Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit → Messung der maximalen Sauerstoffaufnahme



Präventionsscreening

- sportartspezifisches Screening im Bereich Kraft, Flexibilität und Funktionalität
- bestehende Dysbalancen und Defizite frühzeitig erkennen
- möglichen Verletzungen oder Überlastungen vorbeugen



Krafttests

- Isokinetische Kraftmessung
- Sprungkraftmessung



Weierweg 38

- MTT (Medizinische Trainingstherapie)
- Gruppenkurse

Beitrag als Medical Partner

- Schnelle Terminvergabe bei Notfällen oder Abklärungen
- Kontingent an Sponsoring SPU via Dr. Gösele
- Kontingent an Sponsoring im Bereich Leistungsdiagnostik via Sportwissenschaften

Wie komme ich zu diesen Leistungen?

1. Telefon an Chef Leistungssport NLZ NWS 079 707 22 11

Du klärst beim Chef Leistungssport ab, ob und wie du die Leistungen des Medical Partners über das NLZ NWS in Anspruch nehmen kannst.

Du erhältst eine erste Beratung.

2. Du erhältst einen Voucher vom Chef Leistungssport (mündlich)

Der Voucher berechtigt dich, die entsprechende Leistung in Anspruch zu nehmen. Der Chef Leistungssport teilt der Crossklinik mit, dass du dich via Hotline mit ihnen in Verbindung setzen wirst, um einen Termin zu vereinbaren.

3. Terminvereinbarung über die Hotline der Crossklinik 061 285 10 63

Du vereinbarst über die Hotline einen Termin mit der Crossklinik. Die Crossklinik informiert den Chef Leistungssport nachträglich über den Bezug der Leistung. An Drittpersonen werden keine Informationen über die Resultate herausgegeben. Diese unterstehen der ärztlichen Schweigepflicht.

Rückfragen



Ende Kick-Off

Nationales Leistungszentrum NWS

