






Athletenweg Olympisches Boxen / FTEM

 Swiss Boxing Zürcherstrasse 376 8500 Frauenfeld www.swissboxing.ch		 Foundation			 Talent				 Elite			 Mastery
Thema	Details	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M	
Beschreibung der Phase		Freude am Sport	Bewegungsformen anwenden	Sportartspezifisch trainieren	Potential zeigen	Potential bestätigen	Trainieren und Ziel erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Schweiz repräsentieren	Internationaler Erfolg	mehrere Jahre in der Weltspitze	
	technisch-taktische und strategische Entwicklung	polysportive Förderung	polysportive Förderung	Grundschule	Grundschule Technik	Grundschule ausgebildet	Technik-Taktik ausgebildet	Technik-Taktik und taktisch-strategisch vorhanden Typisierung	taktisch-strategisch ausgebildet Typisierung abgeschlossen	entwickelt Ringintelligenz aufgrund der Wettkampferfahrung	hat Ringintelligenz und Wettkampfroutine	
	Mentaltraining				Rituale erlernen, Selbstvertrauen	Rituale erlernen, Selbstvertrauen	Grundtechniken Mentale Stärke	Anwendung Mentale Stärke	Erfolge/Misserfolge verarbeiten, Umgang mit Druck, individuelles Mentalcoaching	unter Druck Leistung bringen, Vorbildfunktion	Professionelles Mentaltraining und Coaching	
Alter in Jahren		5 bis 6	7 bis 8	9 bis 10	11 bis 12	13 bis 15	14 bis 17	16 bis 19	19 bis 40	23 bis 40	23 bis 40	
Leistungsausweis	Nationale Erfolge				Schüler-SM	Kadetten-SM	Junioren-SM Top 2	Jugend-SM Gold	SM Gold			
	Internationale Erfolge					Teilnahme Kadetten-Turniere	Teilnahme Junioren-EM/WM	Teilnahme Jugend-EM/WM Top 16	Medaille U22-EM, EM/WM Top 16	Medaillen EM/WM/OS	Gold EM/WM/OS	
Zuständigkeiten	Karriereplanung			Vereinstrainer	Vereinstrainer Stützpunktrainer	Vereins-/NW-Trainer Stützpunktrainer	Vereins-/NW-Trainer Stützpunktrainer	Vereins-/NW-Trainer Nationaltrainer	Chef Leistungssport Nationaltrainer Vereinstrainer	Chef Leistungssport Nationaltrainer Vereinstrainer	Chef Leistungssport Nationaltrainer	
	Ausbildung/Schule/Beruf sportliche Entwicklung	Kindergarten, Primarschule Eltern	Primarschule Eltern, Club	Primarschule Eltern, Club	Primarschule Club, RLZ	Sportklasse, Sekundarstufe (evtl. mit Individuallösung) Club, SBT NW, RLZ	Sportgymnasium Sekundarstufe mit Individuallösung, Sportlehre Club, SBT NW, RLZ, NLZ	Sportgymnasium Sekundarstufe mit Individuallösung, Sportlehre Club, SBT NW, RLZ, NLZ	Uni / FH, HF / Sportlehre / TZ-Arbeit SBT, NLZ, RLZ, Club	Uni / FH, HF / TZ-Arbeit SBT, NLZ	Uni / FH / Profistatus SBT, NLZ	
Kaderstufe					Regiokader	Regio-/ Nationalkader NW	Regio-/ Nationalkader NW	Nationalkader NW/ Elite A/B	Nationalkader A	Nationalkader A	Nationalkader A	
Geforderte Ausbildung Trainer		J+S Kindersport und Trainer Light-Contact	J+S Kindersport und Trainer Light-Contact	J+S Kindersport und Trainer Light-Contact	Trainer Olympic Boxing Club, RLZ	Trainer Olympic Boxing und AIBA 1★ / BTL Club, RLZ	Trainer Olympic Boxing und AIBA 1★ / BTL Club, RLZ, NLZ	BTL, Trainer Olympic Boxing und AIBA 2★ bis 3★ Club, RLZ, NLZ	BTL, Trainer Olympic Boxing und AIBA 2★ bis 3★ Club, RLZ, NLZ	DTL, Trainer Olympic Boxing und AIBA 3★ Club, RLZ, NLZ	DTL, Trainer Olympic Boxing und AIBA 3★ Club, RLZ, NLZ	
Trainingsstruktur		Club	Club	Club	Club, RLZ	Club, RLZ	Club, RLZ, NLZ	Club, RLZ, NLZ	Club, RLZ, NLZ	Club, RLZ, NLZ	Club, RLZ, NLZ	
Unterstützung SwissBoxing	Trainerressourcen				x	x	xx	xx	xxx	xxx	xxx	
	Kaderaktivitäten				x	x	xx	xx	xxx	xxx	xxx	
	Nutzung RLZ				x	x	xx	xx	xxx	xx	x	
	Nutzung NLZ					x	xx	xx	xxx	xxx	xxx	
	Athletenbetreuer				x	x	xx	xx	xxx	xxx	xxx	
	Finanzielle Unterstützung					x	xx	xx	xxx	xxx	xxx	
Unterstützung Dritte	Armee							RS qualifizierter Athlet	RS qualifizierter Athlet	WK Athlet	WK Athlet	
	Sporthilfe						Patenschaft	Patenschaft/ Förderbeitrag	Förderbeitrag	Förderbeitrag	Förderbeitrag	
	Swiss Olympic Card					Regional	National	National/Bronze	Elite/Bronze	Silber/Gold	Gold	
	Ernährung	ausgewogene Ernährung	ausgewogene Ernährung	ausgewogene Ernährung	ausgewogene Ernährung für Sport / KEIN Gewicht machen	ausgewogene Ernährung für Sport / KEIN Gewicht machen	ausgewogene Ernährung für Sport / KEIN Gewicht machen	Ernährungskonzept Supplemente Spezialist	Ernährungskonzept Supplemente Spezialist	Ernährungskonzept Supplemente Spezialist	Ernährungskonzept Supplemente Spezialist	
	medizinische Versorgung	Hausarzt	Hausarzt	Hausarzt	Hausarzt / Physio	Hausarzt / Physio	Sportarzt SGSM / Physio	Sportarzt SGSM / Physio	Sportarzt SGSM / Physio	Sportarzt SGSM / Physio	Sportarzt SGSM / Physio	
	Sportpsychologie						x	x	x	x	x	
	Eltern oder Sponsoren	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	Club	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Trainingsvolumen (Std)	Boxtraining		1	3	4	6	8	12	14	16	16	
	Athletik			1	1	1	2	2	3	3	3	
	Polysport/ Ausgleichstraining	2	3	3	3	3	2	1	1	1	1	
	Total Std./Woche	3	4	7	8	10	12	14	18	20	20	
	Anzahl Wettkämpfe pro Jahr		4	8	10	10	12	15	18	20	20	
Wettkämpfe	Light-Contact Cup		x	x								
	AOB Nationale Kämpfe				x	x	x	x	x	x	x	
	DTSM/CR				x	x	x	x	x	x	x	
	SM				x	x	x	x	x	x	x	
	Internationale Kämpfe				x	x	x	x	x	x	x	
	Internationale Turniere				x	x	x	x	x	x	x	
	EM						x	x	x	x	x	
	WM						x	x	x	x	x	
	OS							YOG		x	x	

Chemin des athlètes boxe olympique / FTEM

 Swiss Boxing Zürcherstrasse 376 8500 Frauenfeld www.swissboxing.ch		 Foundation			 Talent				 Elite		 Mastery
Thème	Details	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Description de la phase		Plaisir du sport	Appliquer des formes de mouvements	Entraînement spécifique au sport	Montrer le potentiel	Confirmer le potentiel	Entraînez-vous et atteignez votre objectif	Percée et récompense	Représenter la Suisse	Succès international	Plusieurs années au sommet du monde
	Développement technico-tactique et stratégique	Promotion polysportive	Promotion polysportive	Ecole spécifique	Technique école primaire	Instruction technique école primaire	Instruction technique et tactique	Tactiques technologiques et typage tactico-stratégique	Formation tactique et stratégie de frappe terminée	Développe l'intelligence de ring basée sur l'expérience de la compétition	A une intelligence de ring et une routine de compétition
	Entraînement mental				Apprenez les rituels, la confiance en soi	Apprenez les rituels, la confiance en soi	Techniques de base Force mentale	Application de la force mentale	Traitement des succès / échecs, gestion de la pression, coaching mental individuel	Atteindre des performances sous pression, fonction exemplaire	Entraînement mental professionnel et coaching
Age en années		5 à 6	7 à 8	9 à 10	11 à 12	13 à 15	14 à 17	16 à 19	19 à 40	23 à 40	23 à 40
Historique	Succès nationaux				Ecoliers-SM	Cadets-SM	Junioren-SM Top 2	Jeunesse-SM Gold	SM Gold		
	Succès internationaux					Participation a des Tournois de Cadets	Participation Juniors-EM/WM	Participation Jeunesse-EM/WM Top 16	Medaille U22-EM, EM/WM Top 16	Medaille EM/WM/OS	Or EM/WM/OS
Responsabilités	Plan de carrière			Entraîneur du club	Entraîneur de club Entraîneur de base	Clubs- /NW-Entraîneur de base	Clubs- /NW-Entraîneur de base	Club- /NW-Entraîneur national	Cheffe du Sport de performance Entraîneur national Entraîneur du Club	Cheffe du Sport de performance Entraîneur national Entraîneur du Club	Cheffe du Sport de performance Entraîneur national
	Formation/Ecole/Emploi Développement sportif	Jardin d'enfants, école primaire Parents	Ecole primaire Parents, Club	Ecole primaire Parents, Club	Ecole primaire Club, RLZ	Cours de sport, niveau secondaire (éventuellement avec une solution individuelle)	École secondaire gymnase avec solution individuelle, éducation physique	École secondaire gymnase avec solution individuelle, éducation physique	Uni / FH, HF / Education physique / Travail TZ SBT, NLZ, RLZ, Club	Uni / FH, HF / Travail TZ SBT, NLZ	Uni / FH / Statut professionnel SBT, NLZ
Niveau du cadre		J+S sport pour enfants et entraîneur Light-Contact	J+S sport pour enfants et entraîneur Light-Contact	J+S sport pour enfants et entraîneur Light-Contact	Cadre régional	Régional- / Cadre national NW	Régional- / Cadre national NW	Cadre national NW / Elite A/B	Cadre national A	Cadre national A	Cadre national A
Coach de formation obligatoire					Entraîneur boxe olympique	Entraîneur boxe olympique et AIBA 1★ / BTL	Entraîneur boxe olympique et AIBA 1★ / BTL	BTL, Entraîneur boxe olympique et AIBA 2★ bis 3★	BTL, Entraîneur boxe olympique et AIBA 2★ bis 3★	DTL, Entraîneur boxe olympique et AIBA 3★	DTL, Entraîneur boxe olympique et AIBA 3★
Structure de formation		Club	Club	Club	Club, RLZ	Club, RLZ	Club, RLZ, NLZ	Club, RLZ, NLZ	Club, RLZ, NLZ	Club, RLZ, NLZ	Club, RLZ, NLZ
Soutien SwissBoxing	Ressources de l'entraîneur				x	x	xx	xx	xxx	xxx	xxx
	Activités de cadre				x	x	xx	xx	xxx	xxx	xxx
	Utiliser RLZ				x	x	xx	xx	xxx	xx	x
	Utiliser NLZ					x	xx	xx	xxx	xxx	xxx
	Superviseur de l'athlète				x	x	xx	xx	xxx	xxx	xxx
Aide financière						x	xx	xx	xxx	xxx	
Soutien de tiers	Armée							Athlète qualifié RS Parrainage /Subventions National/Bronze	Athlète qualifié RS Contribution au financement Elite/Bronze	Athlète WK Contribution au financement Argent/Or	Athlète WK Contribution au financement Or
	Aide au sport Swiss Olympic Card					Regional	National	National/Bronze	Elite/Bronze	Argent/Or	Or
Nutrition		Nutrition équilibrée	Nutrition équilibrée	Nutrition équilibrée	Alimentation équilibrée pour le sport / PAS de prise de poids	Alimentation équilibrée pour le sport / PAS de prise de poids	Alimentation équilibrée pour le sport / PAS de prise de poids	Concept de spécialiste des suppléments nutritionnels	Concept de spécialiste des suppléments nutritionnels	Concept de spécialiste des suppléments nutritionnels	Concept de spécialiste des suppléments nutritionnels
Matériel médical		Médecin généraliste	Médecin généraliste	Médecin généraliste	Médecin généraliste/ Physio	Médecin généraliste/ Physio	Médecin sportif SGSM / Physio	Médecin sportif SGSM / Physio	Médecin sportif SGSM / Physio	Médecin sportif SGSM / Physio	Médecin sportif SGSM / Physio
Psychologie du sport					x	x	x	x	x	x	x
Parents ou sponsor		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Club			x	x	x	x	x	x	x	x	x
Volume de formation (heures)	Entraînement de boxe		1	3	4	6	8	12	14	16	16
	Athlétisme			1	1	1	2	2	3	3	3
	Polysport/Equilibrer la formation	2	3	3	3	3	2	1	1	1	1
	Total heures/semaine	3	4	7	8	10	12	14	18	20	20
	Nombre de combats par année		4	8	10	10	10	12	15	18	20
Compétitions	Light-Contact Cup		x	x							
	AOB combats nationaux				x	x	x	x	x	x	x
	DTSM/CR				x	x	x	x	x	x	x
	SM				x	x	x	x	x	x	x
	Combats internationaux				x	x	x	x	x	x	x
	Tournois internationaux				x	x	x	x	x	x	x
	EM						x	x	x	x	x
	WM							x	x	x	x
OS							YOG		x	x	

La via degli atleti pugilato olimpico / FTEM



Swiss Boxing
Zürcherstrasse 376
8500 Frauenfeld
www.swissboxing.ch

		Foundation			Talent				Elite		
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Tema	Dettagli										
Descrizione della fase		Piacere dello sport	Applica forme di movimento	Allenamento specifico per lo sport	Mostrare il potenziale	Confermare il potenziale	Allenati e raggiungi il tuo obiettivo	Sfondare ed essere ricompensato	Rappresentare la Svizzera	Successi internazionali	Diversi anni di livello mondiale
	Sviluppo tecnico-tattico e strategico	Promozione polisportiva	Promozione polisportiva	Scuola specifica	Tecnica della scuola di base	Istruzione tecnica della scuola di base	Istruzioni tecniche e tattiche	Tattiche tecniche e strategiche	Formazione tattica e strategia dei colpi completate	Sviluppa l'intelligenza del ring basata sull'esperienza competitiva	Ha un'intelligenza del ring e una routine di competizione
	Allenamento mentale				Impara i rituali, la fiducia in se stesso	Impara i rituali, la fiducia in se stesso	Tecniche di base Forza mentale	Applicazione della forza mentale	Trattamento dei successi / fallimento, gestione della pressione, coaching mentale individuale	Ottiene prestazioni sotto pressione, funzione esemplare	Allenamento mentale professionale e coaching
Età in anni		5 a 6	7 a 8	9 a 10	11 a 12	13 a 15	14 a 17	16 a 19	19 a 40	23 a 40	23 a 40
Storico	Successi nazionali				Scolari-SM	Cadetti-SM	Junior-SM Top 2	Gioventù-SM Gold	SM Gold		
	Successi internazionali					Partecipazione ai tornei cadetti	Partecipazione Junior-EM/WM	Partecipazione Gioventù-EM/WM Top 16	Medaglie U22-EM, EM/WM Top 16	Medaglie EM/WM/OS	Oro EM/WM/OS
Responsabilità	Piano di carriera			Allenatore del Club	Allenatore del Club Allenatore dei centri base	Clubs- /NW-Allenatore dei centri base	Clubs- /NW-Allenatore dei centri base	Club- /NW-Allenatore nazionale	Capo dello Sport elevate prestazioni Allenatore nazionale Allenatore del Club	Capo dello Sport elevate prestazioni Allenatore nazionale Allenatore del Club	Capo dello Sport elevate prestazioni Allenatore nazionale Allenatore del Club
	Formazione/Scuole/Lavoro	Giardino d'infanzia, scuola primaria	Scuola primaria	Scuola primaria	Scuola primaria	Lezioni sportive, livello secondario (possibilmente con una soluzione individuale)	Palestra della scuola secondaria con soluzione individuale, educazione fisica	Palestra della scuola secondaria con soluzione individuale, educazione fisica	Uni / FH, HF / Educazione fisica / Lavoro TZ	Uni / FH, HLavoro TZ	Uni / FH / Statuto professionale
	Sviluppo sportivo	Genitori	Genitori, Club	Genitori, Club	Club, RLZ	Club, SBT NW, RLZ	Club, SBT NW, RLZ, NLZ	Club, SBT NW, RLZ, NLZ	SBT, NLZ, RLZ, Club	SBT, NLZ	SBT, NLZ
Livello atleta quadro					Quadro regionale	Regionale-/Quadro nazionale NW	Regionale-/Quadro nazionale NW	Quadro nazionale NW/Elite A/B	Quadro nazionale A	Quadro nazionale A	Quadro nazionale A
Coach della formazione obbligatoria		G+S sport per bambini e allenatore Light-Contact	G+S sport per bambini e allenatore Light-Contact	G+S sport per bambini e allenatore Light-Contact	Allenatore boxe olimpica Club, RLZ	Allenatore boxe olimpica e AIBA 1 ★ / BTL Club, RLZ	Allenatore boxe olimpica e AIBA 1 ★ / BTL Club, RLZ, NLZ	BTL, allenatore boxe olimpica e AIBA 2 ★ fino 3 ★ Club, RLZ, NLZ	BTL, Allenatore boxe olimpica e AIBA 2 ★ fino 3 ★ Club, RLZ, NLZ	DTL, Allenatore boxe olimpica e AIBA 3 ★ Club, RLZ, NLZ	DTL, Allenatore boxe olimpica e AIBA 3 ★ Club, RLZ, NLZ
Struttura della formazione		Club	Club	Club	Club, RLZ	Club, RLZ	Club, RLZ, NLZ	Club, RLZ, NLZ	Club, RLZ, NLZ	Club, RLZ, NLZ	Club, RLZ, NLZ
Sostegno SwissBoxing	Risorse per gli allenatori				x	x	xx	xx	xxx	xxx	xxx
	Attività quadri				x	x	xx	xx	xxx	xxx	xxx
	Utilizzare RLZ				x	x	xx	xx	xxx	xx	x
	Utilizzare NLZ					x	xx	xx	xxx	xxx	xxx
	Supervisore dell'atleta				x	x	xx	xx	xxx	xxx	xxx
	Aiuto finanziario					x	xx	xx	xxx	xxx	xxx
Sostegno di altri	Militare							Atleta qualificato RS	Atleta qualificato RS	Atleta WK	Atleta WK
	Aiuto allo sport						Sponsorizzazione	Sponsorizzazioni / sovvenzioni	Contributo al finanziamento	Contributo al finanziamento	Contributo al finanziamento
	Swiss Olympic Card					Regionale-/Quadro nazionale NW	Nazionale	Nazionale/Bronzo	Elite/Bronzo	Argento/Oro	Oro
	Nutrizione	Nutrizione equilibrata	Nutrizione equilibrata	Nutrizione equilibrata	Dieta equilibrata per lo sport / NESSUN aumento di peso Medico generalista/ Fisio	Dieta equilibrata per lo sport / NESSUN aumento di peso Medico generalista/ Fisio	Dieta equilibrata per lo sport / NESSUN aumento di peso Medico sportivo SGSM / Fisio	Concetto dello specialista degli integratori alimentari Medico sportivo SGSM / Fisio	Concetto dello specialista degli integratori alimentari Medico sportivo SGSM / Fisio	Concetto dello specialista degli integratori alimentari Medico sportivo SGSM / Fisio	Concetto dello specialista degli integratori alimentari Medico sportivo SGSM / Fisio
	Materiale medico	Medico generalista	Medico generalista	Medico generalista	Medico generalista/ Fisio	Medico generalista/ Fisio	Medico sportivo SGSM / Fisio	Medico sportivo SGSM / Fisio	Medico sportivo SGSM / Fisio	Medico sportivo SGSM / Fisio	Medico sportivo SGSM / Fisio
	Psicologia dello sport						x	x	x	x	x
	Parenti o sponsor	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Club		x	x	x	x	x	x	x	x	x
Volume della formazione (ore)	Allenamento di boxe		1	3	4	6	8	12	14	16	16
	Atletismo			1	1	1	2	2	3	3	3
	Polisport/Equilibrare la formazione	2	3	3	3	3	2	1	1	1	1
	Totale ore/settimanali	3	4	7	8	10	12	14	18	20	20
	Totale degli incontri annui		4	8	10	10	12	15	18	20	20
Competizioni	Light-Contact Cup		x	x							
	AOB incontri nazionali				x	x	x	x	x	x	x
	Campionati Regionali				x	x	x	x	x	x	x
	Campionati Svizzeri				x	x	x	x	x	x	x
	Incontri internazionali				x	x	x	x	x	x	x
	Tornei internazionali				x	x	x	x	x	x	x
	Europei						x	x	x	x	x
	Mondiali						x	x	x	x	x
	Olimpiadi							YOG		x	x