

		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Thema	Details										
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 entwickelt	mehrere Jahre in der Weltspitze
	technisch-taktische und strategische Entwicklung	polysportive Förderung	polysportive Förderung	Grundschule	Grundschule Technik	Grundschule Technik ausgebildet	Technik-Taktik ausgebildet	Technik-Taktik und taktisch-strategisch vorhanden Typisierung	taktisch-strategisch ausgebildet Typisierung abgeschlossen	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 18	19 bis 40	20 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	Teilnahme U22-EM, Teilnahme Elite EM/WM	Medaillen EM/WM Top 16 /Quali OS	MedaillenEM/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	Kindergarten, Primarschule	Primarschule	Primarschule	Primarschule	Sportklasse, Sekundarstufe (evtl. mit Individuallösung)	Sportgymnasium Sekundarstufe mit Individuallösung, Sportlehre	Sportgymnasium Sekundarstufe mit Individuallösung, Sportlehre	Uni / FH, HF / Sportlehre / TZ-Arbeit	Uni / FH, HF / TZ-Arbeit	Uni / FH / Profistatus
	sportliche Entwicklung	Eltern	Eltern, Club	Eltern, 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
Kaderstufe					Regiokader	Regiokader	Regio- / Nationalkader NW	Nationalkader NW	Nationalkader A B C	Nationalkader A B	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	Trainer Olympic Boxing und AIBA 1★ / BTL	Trainer Olympic Boxing und AIBA 1★ / BTL	BTL, Trainer Olympic Boxing und AIBA 2★ bis 3★	DTL, Trainer Olympic Boxing und AIBA 2★ bis 3★	DTL, Trainer Olympic Boxing und AIBA 3★	DTL, Trainer Olympic Boxing und AIBA 3★
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
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	15	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		
	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